MAMÁ NO GRITES

APRENDA A UTILIZAR LA DISCIPLINA POSITIVA PARA EVITAR LAS RABIETAS, SIN TENER QUE RECURRIR NUNCA MÁS A LOS GRITOS.



Rachele Piccio



MAMÁ NO GRITES

Técnicas y consejos prácticos para mejorar la comunicación con sus hijos, aplicar una disciplina positiva y evitar las rabietas sin tener que recurrir nunca más a los gritos

Rachele Piccio

índice



Introducción



Convertirse en padre es uno de los mayores cambios que puede experimentar un ser humano. También lo notamos a nivel molecular. Durante el embarazo, las células fetales entran en la circulación materna y, a la inversa, las células maternas entran en la circulación fetal, ¡creando un fondo genético nuevo y diferente en la mujer!

El embarazo y la maternidad también alteran las estructuras cerebrales, haciéndonos más afines a nuestros retoños. La escritora Kaitlin Miller enumera 29 formas en las que nuestra vida cambia cuando tenemos hijos, y sabemos que hay incontables más. ¡Con la maternidad he dejado definitivamente de ser una campeona del sueño profundo!

La identidad, antes centrada en uno mismo, se vincula de repente y de forma irrevocable a un pequeño ser humano fuera de nosotros. Sigues siendo tú mismo, pero una parte de ti es también siempre y para siempre un "padre". Nunca volverás a ser la misma persona. Es un cambio que no podemos ver venir, y con él llegan todo tipo de emociones tanto agradables como desagradables.

La escritora Anne Lamott dijo: "Realmente hay lugares en el corazón que ni siquiera sabes que existen hasta que quieres a un niño. Pero también hay veces en que nos enfadamos tanto, incluso por razones que luego parecen insignificantes.

Como padres, muchos de nosotros podemos sentir ira y descargarla sobre nuestros hijos. Luego podemos sentirnos culpables y avergonzados por haber gritado a los mismos niños a los que daríamos la vida.

El amor y la ira combinados, crean una confusa mezcla de culpa,

vergüenza y frustración que nos gustaría saber manejar junto con la mayoría de las emociones que sentimos, como padres, hacia nuestros hijos.

Sin embargo, las emociones en sí no son malas: al contrario, son saludables. Es bueno que podamos sentir ira como seres humanos. La ira ayuda a la raza humana a luchar contra la injusticia, a proteger a los débiles y a cambiar los sistemas que perjudican a los demás. Sentirnos culpables cuando experimentamos la emoción de la ira es como sentirnos culpables porque tenemos brazos: necesitamos todas las partes de nuestro ser humano.

Sin embargo, la forma en que actúa esa ira puede ser sana o malsana. Sabemos que dirigirla contra nuestros hijos, o contra nosotros mismos, no es la respuesta. El primer paso para reducir la ira es comprender de dónde viene y cómo se manifiesta en nuestra mente.

Sabemos lo difícil que es ser padres.

Sabemos lo difícil que es entre los deberes, el entrenamiento de fútbol, el dinosaurio perdido mantener la calma y no gritar.

Estás estresada, tienes plazos de entrega en el trabajo, el bebé vuelve a tener otitis y sientes que la rabia y la frustración se acumulan en tu interior.

Sólo quieres irte a dormir, pero tu pequeño tiene una rabieta y no quiere irse a la cama. Tu primera reacción es gritar.

Cuando te sientas así, respira e intenta calmarte.

En este libro encontrarás respuestas para calmar a tus hijos, entender cómo reconocer su comportamiento y responder adecuadamente.

Seguro que si pones en práctica nuestros consejos junto con el amor por tus hijos conseguirás resultados asombrosos.

Nadie es perfecto, ni siquiera un padre, pero verás que haciendo todo lo posible tus hijos comprenderán el enorme amor que les tienes.

Capítulo 1
¿Por qué es importante utilizar la comunicación adecuada con los niños?



Criar a un hijo es probablemente uno de los trabajos más gratificantes, pero también uno de los más difíciles del mundo. Vivimos en un mundo acelerado, lleno de muchos retos y problemas complejos que a la mayoría de los niños les cuesta entender y a la mayoría de los padres les cuesta explicar. A veces, los padres no comprenden cómo los niños se enfrentan a esta complejidad. En ausencia de una orientación adecuada, los niños son más propensos a tomar malas decisiones basadas más en la presión de grupo que en el buen juicio. Una comunicación eficaz con los niños puede ayudarles mucho a superar esta complejidad y a adquirir una comprensión sana del mundo que les rodea.

La mayoría de los padres no comprenden la importancia de sentarse, escuchar y hablar con sus hijos. De los que sí lo hacen, algunos se quejan de que no tienen tiempo suficiente para hacerlo. La idea de que basta con proporcionar a los niños unas condiciones de vida saludables y alimentos nutritivos ha llevado a muchos padres a descuidar la importancia del bienestar emocional y psicológico. Muchos estudios han descubierto que la implicación de los padres es crucial en el desarrollo del niño. Para los padres, la clave de una comunicación eficaz es aprender a ser oyentes activos.

Los niños nacen indefensos, necesitados de cuidados y atención constantes. A medida que crecen, avanzan hacia la independencia. Pero en ese camino necesitan la seguridad emocional que les

proporciona el apoyo de los adultos. La comunicación desempeña un papel importante a la hora de proporcionar el apoyo emocional que los niños necesitan para sentirse importantes y valorados. El tiempo que padres e hijos pasan juntos les permite enfrentarse al mundo con valentía y confianza. Como los niños suelen aprender observando, esto les permite aprender los valores de la conexión, el vínculo, la socialización y les enseña la importancia de la amistad. Escuchar y hablar con los niños les permite construir una buena relación con sus padres y crea un clima en el que se sienten libres para hablar de sus sentimientos, miedos, deseos, gustos y disgustos, emociones, necesidades, problemas, etc. También les da la certeza de que siempre hay alguien ahí para ayudarles.

Hacer que los niños participen en actividades como dibujar sería divertido para ellos y, al mismo tiempo, les ayudaría a expresar sus sentimientos y procesos de pensamiento. Por ejemplo, pídale a un niño que haga un dibujo de su patio de recreo. Así podrá ver dónde se sitúa el niño, algunos detalles sobre sus amigos, sus profesores o su juego favorito. Algunos niños serán más expresivos en las actividades que en una conversación directa con sus padres. Otra opción podría ser comunicarse mientras se está en el coche de camino entre casa y el colegio, mientras se hace la compra, durante los paseos nocturnos, en la mesa o incluso antes de acostarse. Para los padres que pueden encontrar algo de tiempo para hablar con sus hijos, es importante que cada encuentro sea especial, porque no todos los niños estarán dispuestos a hablar. Hacer que estos encuentros sean especiales permite crear lazos afectivos. Esto podría hacerse durante actividades como cocinar, trabajar en el jardín, trabajar en algún proyecto con arcilla u otro material para crear algo.

¿Cuándo empezar?

La comunicación puede empezar en cualquier momento. Normalmente, los niños de entre 4 y 5 años son capaces de mantener conversaciones que pueden contener mensajes significativos. Hay varios temas que requieren atención, pero los padres deben asegurarse de elegir el tema adecuado en función de la edad y la madurez.

¿Cómo escuchar?

Escuchar a los niños y tratar de entender lo que piensan o lo que intentan transmitir es una parte esencial de la comunicación con ellos. Escuchar es una herramienta poderosa para el bienestar emocional de los niños. Los niños son curiosos por naturaleza y tienen muchas ganas de hablar, preguntar y aprender. Sus mentes imaginativas están llenas de historias y fantasías alimentadas por los dibujos animados y las películas que ven. Construyen su propio mundo y quieren compartirlo. Cuando los padres no muestran interés por estas historias, los niños se derrumban y empiezan a cerrarse por completo. En cambio, mostrar interés por las actividades del niño le anima a abrirse aún más.

Es útil que los padres conversen regularmente con sus hijos sobre temas importantes, como qué ha pasado en el colegio y cómo son los profesores y qué han hecho o hablado durante el día. Esto ayudará a los niños a sincerarse sobre cualquier cosa que haya podido ser buena, educativa o incluso inapropiada, porque hablar ya es un hábito para ellos. De este modo se fomenta la práctica de hablar abiertamente de las cosas que hayan podido ocurrir o vayan a ocurrir.

Como padres, es importante comprender que los niños necesitan que se les escuche y se les aprecie. También hay que tener en cuenta que su nivel de pensamiento nunca será similar al de un adulto. Tómate tu tiempo para escuchar con la mente abierta. Puede que la mayoría de sus pensamientos no tengan sentido, pero si los niños sienten que sus padres no son receptivos a lo que tienen que decir, considerarán cualquier cosa que piensen como un problema que no deben compartir, incluso cuando haya algo que realmente merezca la atención de los padres. Escucha y comprende lo que sienten o cómo ven una situación; si expresan una emoción, pídeles que hablen de ella con detalle. Pregúntales por qué se sienten así.

Está atento al lenguaje corporal mientras escucha, ya que transmite mensajes poderosos incluso a los niños pequeños. Vigila también el lenguaje corporal del interlocutor, ya que puede indicar signos de emociones no expresadas u ocultas. Un buen contacto visual también ayuda a llevar a cabo una sesión de diálogo eficaz. Sin embargo, evitar

el contacto visual, cruzar los brazos sobre el pecho, mirar en otra dirección e ignorar las preguntas son indicios de la reticencia de una persona a participar en una conversación.

Obstáculos para una comunicación eficaz

Al escuchar a los niños, hay que seguir algunas reglas. Lo mejor es evitar las historias "yo también", en las que los padres tienden a añadir detalles a lo que el niño acaba de empezar a decir y continúan con sus propias historias. Esto impedirá que los niños se sientan motivados para hablar y hará que no se sientan escuchados. También es mejor no ser ofensivo ni juzgar lo que los niños quieren compartir. Interrumpir y hacer preguntas mientras se escucha hará que olviden lo que venían a decir y también puede hacer que se sientan incómodos. Los padres también deben evitar dar consejos mientras escuchan, ya que la mayoría tiene tendencia a dar consejos en ese momento a los niños, pero es lógico que los niños se sientan muy incómodos si siguen hablando después de un consejo.

¿De qué hablar y de qué no?

Ya que hemos visto la importancia de escuchar a los niños, es igualmente importante hablarles de algunos aspectos importantes de la vida y enseñarles técnicas eficaces para enfrentarse al mundo con confianza. Intentar decidir un tema apropiado sobre el que comunicarse es difícil.

Cuando te comuniques con un niño pequeño, asegúrate de tener una rutina y un tiempo asignado en el que no haya distracciones. Inicie una conversación y póngale en marcha con preguntas abiertas. Por ejemplo, "¿qué ha sido lo mejor del colegio hoy?". Además, dales la oportunidad de expresar sus opiniones y respeta sus puntos de vista y, sobre todo, intenta no criticarles ni sermonearles mientras siguen hablando. Esto interrumpiría sus pensamientos y podría distraerles o hacerles dudar a la hora de compartir sus puntos de vista.

Háblales de la familia y los amigos y asegúrate de que entienden los límites del contacto físico y emocional. Adviértales de posibles peligros o amenazas de familiares, amigos y extraños, explicándoles también la importancia de mantener buenas relaciones con ellos. La

mayoría de las culturas consideran que ciertos temas, como la identidad de género, la sexualidad o los abusos sexuales, deben evitarse en las conversaciones con los niños. Esta es sin duda una de las muchas razones por las que los niños nunca hablan de posibles abusos que les hayan podido ocurrir en la escuela o por parte de alguien que saben que es muy cercano a ellos. Si se evita hablar de estos temas, los niños perciben que hablar de ello es incorrecto o malo, o que serán castigados por revelar algo que ha sucedido, lo que les hace sufrir en silencio, y muchos niños también tienen la impresión de que nunca podrán hablar con sus padres de estas cosas. Pero sin duda es aconsejable que los padres hablen de ello de antemano para que los niños sean conscientes de ello, sepan cómo protegerse y sepan que tienen que hablar de ello y buscar ayuda si les ocurre algo inapropiado.

Otro tema posible es conseguir que hablen de sí mismos, esto les permite identificarse y entenderse claramente. Promueve la evaluación de comportamientos, sentimientos, emociones, opiniones personales y puntos de vista, y también les permitirá explorar sus propias capacidades e intereses. Preguntarles sobre opiniones y puntos de vista sobre determinados aspectos culturales y personales les permitirá explorar lo que les gusta y lo que no les gusta de su propia cultura y de sí mismos. Los padres podrían incluir algunas experiencias e historias personales para ayudarles a construir las suyas propias y a entender cómo funcionan las cosas a la hora de formarse opiniones e intereses personales. Los padres deben actuar siempre como buenos modelos de los que los niños puedan aprender y mejorar en lo que hacen.

Hay algunos aspectos que los padres también deben evitar al hablar con los hijos. Por ejemplo, expresar la propia opinión sobre un aspecto de un familiar o amigo. Los niños pueden tener una opinión, pero los padres deben asegurarse de no transmitirles sentimientos y pensamientos negativos. Tal como, si el niño tiene sobrepeso, los padres no deben criticarle por su aspecto, porque esto podría llevarle a desarrollar una imagen negativa de su cuerpo. En lugar de ello, en esta situación es apropiado obtener atención médica y fomentar

hábitos alimentarios saludables y crear oportunidades para la actividad física. También es mejor evitar las conversaciones sobre política, ya que los niños pequeños no tienen una comprensión clara de cómo funciona el mundo. Por tanto, no es correcto inculcarles creencias sobre cosas de las que no están seguros. Hablar de problemas de gestión o de otro tipo que puedan tener las escuelas a las que asisten tampoco es apropiado. Cuando los padres hablan negativamente de la escuela o del profesor con el que aprenden cada día, los niños tienden a desarrollar un sentimiento de distancia o antipatía, que puede conducir a malos resultados.

Hablar y escucharse mutuamente enriquece la relación padre-hijo y alivia la carga de emociones de ambas partes.

Los niños crecen pensando en el apego y el compromiso familiar. Esto evita que deambulen por la sociedad y se involucren en comportamientos o hábitos inaceptables, como el consumo de drogas, el ingreso en bandas, otros comportamientos antisociales o conductas sexuales de riesgo. Cuando existe una buena comunicación con los padres, es más probable que los niños compartan detalles sobre con quiénes son amigos y hasta qué punto están involucrados, lo que ayuda a los padres a vigilarlos de cerca. También permite a los niños hablar de los problemas que pueden encontrar en sus amistades o relaciones y les permite resolverlos con mayor eficacia. Sin una buena comunicación con los padres, los niños se sienten más cómodos hablando de ello con sus amigos, que podrían acercarles a situaciones de riesgo. Ayudar a los niños a resolver sus problemas contribuye a su crecimiento y madurez emocional. Los niños que proceden de familias muy unidas suelen ser más estables, tomar mejores decisiones y llevar una vida de éxito en la edad adulta.

Comunicación con bebés y niños: por qué es importante

Desde el nacimiento, la comunicación cálida, amable y receptiva ayuda a los niños y bebés a sentirse seguros en su mundo. También fortalece y construye relaciones entre los niños y sus padres y tutores.

Para crecer y desarrollar habilidades, los niños necesitan seguridad, protección y relaciones sólidas, que también aprenden a través de la

comunicación con sus padres.

La buena comunicación lo es:

- Preste toda su atención a su hijo cuando se comunique con él.
- Anime a su hijo a hablarle a menudo de lo que siente y piensa.
- Escuchar y responder de forma abierta a todo tipo de cosas, no solo a las buenas noticias, sino también al enfado, la vergüenza, la tristeza y el miedo.
- Fíjese en el lenguaje corporal y en el tono, además de en las palabras, para que pueda entender realmente lo que su hijo intenta expresar.

Habla mucho a tu bebé y deja pausas como si estuvieras conversando. Cuando tu bebé empiece a hacer ruidos y balbucear, respóndele, espera y observa si obtienes respuesta.

1. Escucha activa

La escucha activa ayuda a los niños a sentirse escuchados y comprendidos. Utilizar gestos como sonrisas alentadoras y asentimientos afirmativos puede demostrar que usted se compromete a escuchar a su hijo. Estar a la misma altura que su hijo mientras le habla puede ayudarle a sentirse más seguro y conectado con usted.

Demuestre que está escuchando atentamente lo que tienen que decir haciéndoles preguntas del tipo "¿qué?". "¿por qué?" y "¿cómo?". Esto también ayuda a tu hijo a mejorar sus habilidades comunicativas enseñándole cómo contar una historia y qué detalles incluir.

2. Escucha reflexiva

Una buena forma de demostrar a tu hijo que le prestas atención y te importa lo que tiene que decir es actuar como un espejo. Repite lo que te dice con otras palabras. Por ejemplo, si tu hijo te dice: "Ya no juego con Marco", puedes responderle: "¿No juegas con tu amigo?" Esto deja espacio para que tu hijo exprese sus emociones sin juzgarle. Te sorprenderá lo mucho que tiene que decir.

3. Hablar con claridad

Utilice un lenguaje que su hijo entienda y sea adecuado para su edad. Sea claro, específico y no utilice palabras despectivas. Utilizar un lenguaje amable ayuda a dar un ejemplo positivo a su hijo. Recuerde que la conversación debe hacer que su hijo se sienta respetado y querido.

4. Evitar recompensas

Ofrecer recompensas, como caramelos, por comportamientos básicos puede dar la impresión de proporcionarle el control a corto plazo, pero no le permite desarrollar límites claros y puede generar desconfianza entre usted y su hijo. Intenta establecer expectativas claras y realistas sobre el comportamiento de tu hijo, elogia el buen comportamiento cuando lo veas y utiliza consecuencias tranquilas para fomentar un mejor comportamiento cuando sea necesario.

5. Prestar atención a los sentimientos

Para ayudar a tu hijo a desarrollar su inteligencia emocional, es importante que aprenda a nombrar sus sentimientos. Cuando su hijo exprese verbalmente sus sentimientos, escuche lo que tiene que decir con empatía y sin juzgarle. Piense en cómo es la vida a través de sus ojos. Si tu hijo expresa sus sentimientos de forma no verbal, por ejemplo, mediante un arrebato de ira o riéndose y divirtiéndose haciendo una actividad que le gusta, ayúdale a poner palabras a cómo se siente, por ejemplo, feliz, triste, relajado, dolido, asustado, hambriento, orgulloso, con sueño, enfadado, impotente, irritado, avergonzado o alegre.

6. Utilice afirmaciones concretas.

Cuando elogias a tu hijo por acciones concretas, le ayudas a sentirse bien consigo mismo y le haces saber qué comportamiento te gusta. En lugar de decir "¡buen trabajo!", intenta ser más específico, por ejemplo con esta expresión: "Me he dado cuenta de que arreglas todos tus juguetes. Buen trabajo!".

7. Divertirse juntos

A medida que los hijos crecen, la paternidad puede parecer una tarea más seria. Por eso es aún más importante divertirse juntos y

disfrutar de conversaciones desenfadadas: ¡es una forma estupenda de fortalecer su relación! Busca formas de relacionarte con tu hijo diciéndole algo positivo sobre algo que le interese, prestando atención a sus intereses y bromeando juntos.

8. Centrarse en su comportamiento

Si se enfada con su hijo por algo, asegúrese de que sus críticas y comentarios se dirigen a su comportamiento y no a él como persona. Por ejemplo, en lugar de "No me gusta que seas desordenado", prueba con "No me gusta que dejes la ropa en el suelo".

9. Dar ejemplo

Piensa en el ejemplo que estás dando. Los padres son la introducción de los hijos al mundo. Lo que tu hijo te ve hacer es tan importante como lo que te oye decir.

Haga una promesa a su hijo que esté seguro de poder cumplir. Esto ayuda a crear y mantener la confianza entre tú y tus hijos.

Recuerde que la mejor manera de establecer vínculos y comunicarse con su hijo es guiarlo con amabilidad y amor.

Capítulo 2
Gritar a nuestros hijos es contraproducente



A nadie le gusta que le riñan. Es denigrante, a menudo embarazoso e incluso puede ser una experiencia aterradora, sobre todo para los niños. Como muchos padres son culpables de levantar la voz más a menudo de lo que creen, es importante entender por qué ocurre y cómo afectan los gritos a la emocionalidad de nuestros hijos.

"La gente grita porque es su respuesta cuando está enfadada", afirma el profesor de psiquiatría Joseph Shrand, de la Facultad de Medicina de Harvard. Según el Dr. Shrand, "no hay absolutamente nada malo en enfadarse. Lo que importa es lo que hacemos con ese enfado", afirma.

De hecho, la ira es una emoción que todos sentimos cuando deseamos que las cosas fueran de algún modo diferentes. "Sentimos rabia porque deseamos que nuestro hijo deje de hacer algo o empiece a hacer algo", afirma el Dr. Shrand. Por poner un ejemplo: "Me gustaría que mi hijo no pegara a su hermana pequeña" o "Me gustaría que mi hijo me dijera la verdad sobre dónde pasó la noche". Todos estos son comportamientos que los padres desean cambiar en sus hijos y que a veces pueden desembocar en un estallido de ira.

Para tener más éxito, es importante que los padres comprendan que gritar es contraproducente.

Los niños no pueden aprender en "modo lucha o huida".

"Gritar significa liberar la ira; no es una forma eficaz de cambiar el comportamiento", afirma la psicóloga Laura Markham. En el momento en que un niño tiene miedo, psicológicamente entra en modo lucha o

huida y esto merma sus posibilidades de aprendizaje. Mientras que los gritos hacen que el cerebro de nuestros hijos entre en estado de alarma, por el contrario, "una comunicación pacífica y tranquila ayuda al niño a sentirse seguro y le hace más receptivo a la lección que le estamos enseñando", como afirma la doctora Markham.

Gritar hace que nuestros hijos se sientan desvalorizados.

De hecho, los gritos alimentan la depresión, la ansiedad y disminuyen la autoestima.

En efecto, los estudios han demostrado que los niños a los que se regaña con demasiada frecuencia son más propensos a la ansiedad que los demás y tienen mayores niveles de depresión. Esto ocurre porque los niños captan la ansiedad de sus padres como esponjas.

Además, la negatividad es el combustible necesario para la ansiedad y la depresión, y esto de ser regañado crea "una explosión de negatividad" que tiene efectos a largo plazo.

Los gritos rompen la conexión. Les pone a ti y a tu hijo en desacuerdo y les hace sentir que no están en el mismo equipo.

Cómo controlar la ira en lugar de gritar

El primer paso para controlar la ira es reconocerla. En el momento en que se reconoce, el córtex prefrontal se activa automáticamente y se detiene la espiral de emociones. El cerebro pasa del modo sentimiento inicial al modo pensamiento.

Según los expertos, hay varias formas de hacerlo:

- Respira hondo.
- Cuenta atrás.
- Corre en tu sitio.
- Da la mano.
- Habla lo menos posible hasta que te hayas calmado.
- Piensa en cosas positivas que te alejen del instinto de gritar.
- Pon las manos bajo el grifo.
- Incluso esbozar una sonrisa o una carcajada puede

enviar al cerebro el mensaje de que la situación no es realmente una emergencia.

Por fin, una vez que te has calmado, estás listo para aligerar y desescalar la situación sin agravarla aún más.

Capítulo 3
La disciplina positiva



La disciplina positiva es un programa desarrollado por la Dra. Jane Nelsen. Se basa en el trabajo de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs y está diseñado para enseñar a los jóvenes a convertirse en miembros responsables, respetuosos e ingeniosos de sus comunidades. Enseña importantes habilidades sociales y para la vida de una manera profundamente respetuosa y alentadora tanto para los niños como para los adultos (incluidos padres, profesores, cuidadores de niños, trabajadores juveniles y otros).

La Disciplina Positiva parte de la base de que no hay niños malos, sino malos comportamientos. Como su nombre indica, la Disciplina Positiva se centra en lo bueno del comportamiento del niño. Se desteta a los niños de los hábitos negativos sin dañarlos verbal ni físicamente. La Disciplina Positiva enseña y refuerza los buenos comportamientos eliminando los indeseables. Se enseña a los niños autocontrol, responsabilidad y cómo sus actividades les afectan a ellos y a los demás.

Los niños aprenden a ser miembros responsables y valiosos de sus comunidades gracias a la Disciplina Positiva. La Dra. Jane Nelsen, creadora del programa Disciplina Positiva, es una terapeuta matrimonial y familiar licenciada de California, autora de 18 libros de éxito, y desarrolló el programa Disciplina Positiva a partir de la obra de Alfred Adler y Rudolf Dreikur. Su objetivo es enseñar a los jóvenes a ser miembros responsables, respetuosos e ingeniosos de la comunidad.

Los aspectos clave son:

- Enseña a los niños responsabilidad, autodisciplina, capacidad para resolver problemas y cooperación.
- Genera confianza y refuerza las relaciones, ayudando a crear nuevas conexiones en el cerebro del niño.
- Fomentar y mantener su autoestima.
- Enseña a los niños a gestionar sus emociones.
- Enseña a los niños a afrontar el estrés de forma saludable.
- Invita a los niños a contribuir de forma significativa y desarrolla su sentido del significado.
- Desarrollar una fuerte comprensión de que uno tiene poder o influencia sobre lo que le sucede en la vida.

Según una nueva investigación, los niños están programados para conectar con los demás desde el momento en que nacen. Los niños que tienen un fuerte sentido de pertenencia a su comunidad, familia y escuela son menos propensos a portarse mal. Necesitan desarrollar importantes habilidades sociales y vitales para ser eficaces y contribuir a los miembros de sus comunidades.

La disciplina positiva es un método para instruir y dirigir a los niños, indicándoles claramente qué comportamiento es aceptable de manera firme pero suave. El castigo se refiere a las formas de obtener el control haciendo cumplir las normas o reglamentos y castigando los comportamientos indeseables. Disciplina viene de la palabra latina discipline, que significa "instruir o enseñar". Las personas aprenden mejor cuando se sienten cómodas y conectadas con los demás en el marco de relaciones seguras, según recientes estudios sobre el cerebro.

Para que la disciplina tenga éxito, la conexión debe preceder a la corrección.

Jane Nelsen ofrece los siguientes criterios para una enseñanza disciplinaria eficaz:

- Ser amable y firme al mismo tiempo. (Respetuoso y

alentador).

- Ayudar a los niños a tener un sentido de pertenencia y significado. (Conexión).
- Enseñanza de valiosas habilidades sociales y vitales para un buen carácter. (Respeto, preocupación por los demás, resolución de problemas, responsabilidad, contribución, cooperación).
- Invita a los niños a descubrir lo capaces que son de utilizar su poder personal de forma constructiva.
- Respetarse mutuamente. Los adultos modelan la firmeza respetándose a sí mismos y las necesidades de la situación, y la amabilidad respetando las necesidades del niño.
- Identificar la creencia que subyace al comportamiento. La disciplina efectiva reconoce las razones por las que los niños hacen lo que hacen y trabaja para cambiar esas creencias, en lugar de simplemente intentar cambiar el comportamiento.
- Capacidad de comunicación eficaz y de resolución de problemas.
- Utilizar una disciplina que enseñe (y que no sea ni permisiva ni punitiva).
- Céntrese en las soluciones y no en los castigos.
- Anime (en lugar de elogiar). El estímulo detecta el esfuerzo y la mejora, no solo el éxito, y crea autoestima y empoderamiento a largo plazo.

Si nunca te has sentido cómodo castigando a tu hijo, vale la pena probar la disciplina positiva. Utilizando técnicas de disciplina positiva como la reorientación, el elogio y la ignorancia selectiva, a menudo puedes cortar de raíz el mal comportamiento sin recurrir a amenazas, recompensas, gritos o castigos físicos.

Sus defensores afirman que este método de disciplina puede ayudar a reforzar los vínculos y aumentar la confianza entre padres e hijos.

Cuando respondes a la provocación con estos cinco ejemplos reales de disciplina positiva además de con ira, también enseñas a un niño que es posible responder a los momentos frustrantes sin conflicto.

Una visión general de la disciplina positiva

1. Nueva dirección

Los niños pequeños tienen una capacidad de atención corta, por lo que no es demasiado difícil redirigirlos a otra actividad cuando actúan.

2. Refuerzo positivo

Aproveche cualquier oportunidad para elogiar el buen comportamiento. Los estudios demuestran que cuando se elogia a los niños por algo que hacen bien, ya sea seguir una norma o compartir un juguete, es más probable que vuelvan a comportarse de la forma deseada.

Cuando se utiliza el refuerzo positivo, es más eficaz elogiar el acto concreto de buen comportamiento que el carácter o la personalidad del niño. Si, por ejemplo, su hijo muestra preocupación por alguien que podría estar herido o parecer triste, señale lo que ha hecho bien. Asegúrese de que el receptor de su amabilidad aprecia su gesto.

Aún más eficaces que los elogios son las recompensas naturales por el buen comportamiento. Por ejemplo, si un niño pide educadamente saltar en el trampolín otros cinco minutos, en lugar de hacer un ataque ante la perspectiva de que se acabe el recreo, considere la posibilidad de darle tiempo extra para motivar peticiones educadas similares en el futuro. A continuación, utilice el refuerzo positivo para mejorar el comportamiento.

3. Hora de entrada

Las investigaciones demuestran que el 85% de los padres, cuando intentan utilizar esta técnica disciplinaria, hacen cosas que han demostrado ser contraproducentes, como hablar con los niños o dejarles jugar con juguetes durante las pausas. Para que sean más eficaces, los descansos deben ser solitarios y aburridos.

Si su instinto es interactuar y no desterrar a su hijo cuando ha

hecho algo mal, puede probar a tomarse un descanso. Tras un episodio de mala conducta, siéntate con tu hijo para contarle una historia. Una vez superada la crisis, coméntale mejores opciones para la próxima vez y anímale a disculparse por su comportamiento. Los tiempos muertos son útiles en sí mismos para fomentar el buen comportamiento, pero deben combinarse con tiempos muertos ocasionales y bien ejecutados.

4. Utilice recordatorios de una sola palabra

Pruebe a decir una palabra de impacto para transmitir su mensaje en el momento. En lugar de decirles que suban a lavarse los dientes y luego limpien el lavabo, di simplemente "dientes". Los niños responden mejor a instrucciones sencillas y directas en el momento; siempre puedes explicarles tu razonamiento más tarde.

5. Ignorancia selectiva

Con la ignorancia selectiva, no respondes a comportamientos que llaman la atención, como cuando tu hijo derrama leche en el suelo a propósito o interrumpe repetidamente cuando estás conversando con otro adulto. Cuando un niño no suscita una reacción, positiva o negativa, es menos probable que vuelva a actuar así.

Por supuesto, utilice la ignorancia selectiva con criterio. Debe detener inmediatamente las acciones peligrosas, destructivas o dañinas y considerar una consecuencia como la suspensión si el comportamiento persiste.

Sin embargo, dejar pasar las payasadas molestas pero no punibles reduce el número de veces que se envía a un niño el mensaje de que es "malo".

¿Cómo puedo disciplinar a mi hijo de forma positiva?

Para disciplinar a tu hijo de forma positiva, sustituye los castigos que le asustan y menosprecian por estrategias que fomenten un mejor comportamiento, como redirigirle, elogiarle y pasar tiempo juntos.

¿Cómo puedo utilizar la disciplina positiva para motivar a un adolescente?

Los adolescentes responden a las estrategias disciplinarias positivas

que les implican en la resolución de problemas de conducta. Este enfoque puede incluir un diálogo mutuamente respetuoso sobre el problema. Es igualmente importante solicitar sus ideas para resolverlo, alentar sus esfuerzos y celebrar reuniones familiares periódicas.

¿Cuál es la diferencia entre disciplina positiva y negativa?

Mientras que la disciplina negativa tiende a implicar castigos y lenguaje de advertencia en un intento de disuadir a los niños de portarse mal, la disciplina positiva motiva a los niños a tomar mejores decisiones reorientándolos hacia actividades más productivas y elogiándolos cuando se comportan adecuadamente.

Capítulo 4
Los principios de la disciplina positiva



Los fundamentos de la disciplina positiva se basan en cinco principios: apego, respeto, crianza proactiva, liderazgo empático y disciplina positiva. Estos cinco principios van de la mano tanto para construir un vínculo fuerte como para posicionarte como el líder eficaz que tu hijo necesita para sentirse guiado durante la infancia.

Principios:

1. Adjuntar

El vínculo (o apego) que se forma entre los cuidadores principales y los niños es responsable de:

- Dar forma a todas nuestras relaciones futuras.
- Potenciar o mermar nuestra capacidad de concentración, de ser conscientes de nuestros sentimientos y de calmarnos.
- Afectar a nuestra capacidad para recuperarnos de la desgracia.

Los niños están conectados a nivel bioquímico. Primero con sus parientes cercanos y luego con la comunidad en general. Si esa conexión no existe, el cerebro puede no desarrollarse como debería. Cuando se establece un vínculo seguro, el niño se siente a salvo. Las investigaciones sugieren que los niños que no desarrollan un apego seguro en los primeros años suelen tener problemas de comportamiento y de relación más adelante.

2. Respetar

Como seres humanos, los niños merecen la misma consideración que damos a los demás. Hay que tratar a los niños de forma cariñosa, civilizada y cortés, igual que tratamos a otras personas. Las investigaciones han demostrado que los niños que tienen padres cariñosos y educados desarrollan un hipocampo más grande, lo que favorece una mejor memoria, aprendizaje y respuesta al estrés. Por tanto, respetamos la mente de un niño cuando somos educados y positivos. Respetamos el cuerpo y la dignidad de un niño cuando decidimos no pegarle para causarle dolor deliberado con fines de adiestramiento. Respetamos su personalidad cuando le damos espacio para que explore y se desarrolle a su propio ritmo. Respetamos su espíritu cuando reconocemos que cada niño tiene un espíritu único que hay que honrar.

3. Ser proactivo

Los padres proactivos abordan los posibles problemas de comportamiento a la primera señal, antes de que se conviertan en un problema grave. También entendemos que dedicando más tiempo a la creación de relaciones y a la enseñanza por adelantado, destripamos muchos problemas que podrían derivarse de la desconexión y la falta de conocimientos y educación. Esto también significa que los padres responden en lugar de reaccionar ante el comportamiento de sus hijos. Esto requiere una acción planificada. Mientras que los padres reactivos actúan impulsivamente, los padres receptivos tienen el control de sí mismos y son capaces de ejecutar el plan cuando surge una situación.

4. Liderazgo empático

No hay que confundirlos con padres permisivos, los padres positivos siguen desempeñando el papel de líderes. De hecho, es un grave perjuicio para los niños no proporcionarles líderes competentes que les guíen en sus viajes por este mundo nuevo y grande. Ser empáticos significa comprender las necesidades de nuestros hijos y relacionarnos con ellos de manera que se sientan escuchados y comprendidos, manteniendo al mismo tiempo los límites que nos hemos fijado.

5. 5. Disciplina positiva

El castigo es distinto de la disciplina. El objetivo del castigo es hacer sufrir a alguien lo suficiente como para que quiera evitar ese comportamiento concreto (y, por tanto, el castigo) en el futuro. El objetivo de la disciplina es enseñar a alguien a controlar sus impulsos y su comportamiento, a aprender nuevas habilidades, a corregir errores y a encontrar soluciones.

Muchos de los "métodos de crianza" actuales se centran exclusivamente en cómo disciplinar a los niños. Aunque las acciones y el comportamiento que adoptas en la disciplina son importantes, date cuenta de que lo importante no es sólo la disciplina, sino toda la experiencia infantil que proporcionas. Los niños se forman no sólo por los momentos de amonestación y corrección, sino por los cientos de miles de momentos - alegrías y lágrimas, éxitos y fracasos, decepciones y éxitos risas y dolor, aceptación y rechazo, desconexiones y reconexiones - que conforman su infancia.

Así que ser padres que aplican la disciplina positiva no consiste en ser alegres, perfectos u optimistas, aunque pueda sonar así.

En cambio, hace hincapié en el respeto mutuo y en la enseñanza a través de la instrucción positiva. Se centra en aprender a hacer mejor las cosas en el futuro, en lugar de castigar lo ocurrido en el pasado.

Los estudios demuestran sistemáticamente que el uso de la disciplina positiva produce mejores resultados en términos de comportamiento infantil, crecimiento emocional, rendimiento escolar y salud mental. Aunque pueda resultar difícil pensar en la crianza positiva cuando tu hijo tiene una rabieta o estás intentando limpiar el zumo derramado de la alfombra, es entonces cuando es más importante.

Una vez familiarizado con las técnicas de crianza positiva, ofrece un enfoque alternativo que puede adoptarse más allá del modelo punitivo de la vieja escuela con el que muchos de nosotros crecimos.

La disciplina positiva implica el compromiso de acercarse a los niños con amor y empatía. Y este enfoque más amable y gentil de los problemas de comportamiento funciona.

Ningún padre es perfecto, los errores son inevitables. Pero lo que hace grande a un padre es reconocer cuando las cosas van mal y responder con empatía para reconstruir la conexión con su hijo.

Algunas sugerencias:

1. Regule sus emociones

El cerebro de tu hijo no está totalmente desarrollado como para poder manejar razonamientos y juicios complejos, el tuyo sí.

Se la persona tranquila, paciente y emocionalmente generosa que su hijo necesita que sea. Modela el tipo de habilidades de toma de decisiones, empatía y control de la ira que quieres que su hijo aprenda.

Los niños son imitadores naturales y tú eres su principal fuente de material. Si te ven manejar con calma las situaciones difíciles, aprenderán a hacerlo de la misma manera.

2. Tratar a los niños con respeto

Tus hijos son pequeños seres humanos. Merecen el mismo cuidado y respeto que ofrecerías a cualquier otro ser humano.

Por eso la crianza positiva aboga por dejar que los niños crezcan y se desarrollen a su propio ritmo y no pegar, gritar o causar cualquier tipo de daño con el propósito de enseñar es correcto.

3. Construir una fuerte conexión

La crianza positiva se basa en gran medida en la teoría del vínculo de apego, que básicamente afirma que el vínculo formado entre los niños y sus cuidadores principales afecta a su resiliencia, su capacidad para regular las emociones y sus relaciones futuras.

Los niños que no establecen relaciones de apego seguras a una edad temprana suelen presentar problemas de conducta más adelante.

Las investigaciones indican que los niños se comportan mal cuando se sienten mal consigo mismos y están desconectados de sus cuidadores.

Por eso, la estrategia disciplinaria más eficaz es establecer un vínculo estrecho con tu hijo. Los niños que se sienten unidos a sus

padres quieren complacerlos, así que cultiva esos lazos.

4. Establecer límites y fronteras adecuados a la edad

Adoptar este enfoque no significa carecer de normas o estructura. Es importante establecer directrices coherentes basadas en la edad para que los niños entiendan lo que se espera de ellos.

De hecho, aunque se quejen, a los niños les gustan los límites razonables. Tener rutinas predecibles y "carriles de natación" para el comportamiento ayuda a los niños a sentirse seguros.

5. Invertir en tiempo diario individual

Una de las mejores cosas que puedes hacer para mejorar el comportamiento de tu hijo es pasar tiempo de calidad con él.

Esto proporciona a los niños la atención positiva y la conexión emocional que están programados para necesitar.

6. Practicar la disciplina positiva

El castigo y la disciplina NO son lo mismo.

El objetivo del castigo es influir en el comportamiento haciendo que el niño sufra lo suficiente como para evitar una determinada acción en el futuro. El castigo no tiene cabida en la crianza positiva.

En cambio, la disciplina positiva busca corregir los errores encontrando nuevas soluciones y aprendiendo nuevos caminos.

Reconoces lo que ha ido mal, pero en lugar de pegar, gritar o amenazar a tu hijo obligándole a abandonar el comportamiento, te centras en enseñarle a hacerlo mejor la próxima vez.

Los castigos tampoco son una estrategia eficaz de crianza positiva porque, básicamente, destierran a los niños a un espacio para ellos solos en el que no aprenden a tomar mejores decisiones.

En lugar de ser un momento de enseñanza, un castigo humilla al niño y erosiona el vínculo que tiene contigo. Además, los estudios demuestran que no mejora el comportamiento.

"La crianza positiva -a veces llamada disciplina positiva, orientación suave u orientación cariñosa- es simplemente una orientación que mantiene a nuestros hijos en el buen camino, ofrecida de una forma

positiva que resiste cualquier tentación punitiva.

Un enfoque positivo de la disciplina por parte de los padres se parecería más a un "tiempo dentro". Sacar al niño del entorno en el que se produce el comportamiento problemático para que deje de desencadenarlo.

Pero en lugar de dejarle solo para que lidie con sus emociones enredadas, tú estás ahí para ayudarle a calmarse y a entender cómo puede manejar la situación de otra manera la próxima vez.

7. Intervenir cuando exista riesgo de peligro físico

La crianza positiva no significa que no debas interceder si alguien está en peligro físico.

Si un niño pega a otro o muerde a alguien... por todos los medios, intervenga y sepárelos para evitar daños físicos.

Pero luego, conviértalo en un momento de enseñanza y muéstrele por qué su comportamiento es peligroso y cómo puede manejar la situación de forma diferente la próxima vez.

8. Llegar a la causa del comportamiento

En la crianza positiva se habla mucho de convertir los problemas en "momentos de enseñanza". ¿Cómo funciona esto?

Empieza por reconocer que el mal comportamiento es un síntoma de un problema más profundo. Cuando entiendas la causa subyacente, podrás utilizar las estrategias adecuadas para corregirla.

La crisis de tu hijo en el supermercado es sólo el síntoma, no la causa. Lo que hay que entender es la raíz del problema.

¿Mi hijo tiene hambre? ¿Está cansado? ¿Se siente ignorado?

Si puede mantener la calma y plantearse este tipo de preguntas de diagnóstico, podrá abordar eficazmente el problema real y poner fin al comportamiento no deseado.

9. Decir sí más que no

Los niños harán casi todo lo que les pidas si lo haces desde el cariño. Siempre que puedas, intenta decir SÍ en lugar de NO para mantener una conexión fuerte con tus hijos.

Por ejemplo, intentar decir algo como: "Sí, es hora de guardar tus juguetes. Sé que quieres seguir jugando, pero sí, si lo haces todo a tiempo te leeré un cuento antes de dormir. Sí, ¡creo que eres genial!".

Siempre que puedas, redirije la instrucción hacia una opción más positiva. Tu hijo responderá con una actitud cariñosa que se corresponda con la tuya.

10. Ser un líder empático

Un padre muy positivo asume un papel de liderazgo y se centra en guiar a sus hijos para que resuelvan problemas y tomen buenas decisiones.

No hay nada pasivo ni permisivo en esto.

Ser padres positivos también significa abordar el liderazgo con empatía. Los padres positivos intentan comprender las necesidades de sus hijos e interactuar con ellos de forma que se sientan comprendidos.

Todo ello sin dejar de hacer respetar los límites y las fronteras que han establecido.

Al fin y al cabo, la crianza positiva consiste en acercarse a tus hijos con amor, empatía y amabilidad... en lugar de utilizar un enfoque autoritario o punitivo para imponer normas en una agotadora lucha de poder.

Los padres positivos guían activamente a sus hijos hacia un mejor comportamiento y les ayudan a aprender a resolver problemas por sí mismos, preparando adultos independientes y felices. ¿No es éste el objetivo último de la crianza?

Capítulo 5
Disciplina POSITIVA: consejos prácticos



Como padre, una de tus tareas es enseñar a tu hijo a comportarse. Es un trabajo que requiere tiempo y paciencia. Pero ayuda aprender estrategias de disciplina eficaces y sanas.

Mi consejo:

- Mostrar y contar. Enseña a los niños lo que está bien y lo que está mal con palabras y acciones tranquilas.
- Pon límites. Establece normas claras y coherentes que tus hijos puedan cumplir. Explícaselas en términos comprensibles y adecuados a su edad.
- Dar retroalimentación. Explícale con calma y firmeza las consecuencias si no se comporta. Por ejemplo, dile que si no recoge pronto sus juguetes, los guardarás durante el resto del día. No cedas devolviéndoselo a los pocos minutos. Pero recuerda, nunca le quites algo que tu hijo realmente necesita, como una comida.
- Escuchar. Escuchar es importante. Deja que tu hijo termine la historia antes de ayudarle a resolver el problema. Presta atención a los momentos en los que el mal comportamiento tiene un patrón. Habla con tu hijo sobre ello en lugar de limitarte a imponerle consecuencias.
- Préstales atención. La herramienta más poderosa para una disciplina eficaz es la atención, para reforzar el buen comportamiento y desalentar otros. Recuerda que

todos los niños quieren la atención de sus padres.

- Destacar cuando se portan bien. Los niños necesitan saber cuándo hacen algo mal y cuándo hacen algo bien. Fíjate en los buenos comportamientos y señálalos, elogiando los éxitos y los buenos intentos. Se específico (por ejemplo: "¡Qué bien has recogido todas las construcciones del suelo!").
- Intenta comprender cuándo no tienes que responder. Siempre que su hijo no esté haciendo algo peligroso y reciba mucha atención por su buen comportamiento, ignorar el mal comportamiento puede ser una forma eficaz de detenerlo. Ignorar el mal comportamiento también puede enseñar a los niños las consecuencias naturales de sus actos. Por ejemplo, si se le caen las galletas a propósito, pronto se quedará sin galletas. Si tira y rompe su juguete, no podrá jugar con él. No tardará en aprender a no tirar las galletas y a jugar con cuidado con sus juguetes.
- Prepárate para los problemas. Planifica de antemano las situaciones en las que tu hijo puede tener problemas de comportamiento. Prepárale para las siguientes proponiéndole el comportamiento más adecuado.
- Redirigir el mal comportamiento. A veces los niños se portan mal porque están aburridos. Búscale otra cosa que hacer.
- Pide un tiempo fuera. El tiempo fuera puede ser especialmente útil cuando se incumple una norma concreta. Esta herramienta disciplinaria funciona mejor advirtiendo a los niños de que tendrán un descanso si no paran, recordándoles lo que han hecho mal con el menor número de palabras y la menor emoción posible. Con niños de al menos 3 años, puedes dejar que sean ellos los que dirijan su propio tiempo fuera en lugar de poner un

temporizador. Puedes decirles simplemente: "Ve al tiempo muerto y vuelve cuando te sientas preparado y en control". Esta estrategia, que puede ayudar a tu hijo a aprender y ejercitar habilidades de autocontrol, también funciona bien con niños mayores y adolescentes.

Los azotes y las palabras duras son perjudiciales y no funcionan. He aquí por qué: las investigaciones demuestran que los azotes, las bofetadas y otras formas de castigo físico no funcionan bien para corregir el comportamiento de un niño. Lo mismo ocurre con gritar o avergonzar a un niño. Además de ser ineficaces, los castigos físicos y verbales severos pueden dañar la salud física y mental del niño a largo plazo.

El ciclo malsano de los azotes: en lugar de enseñar responsabilidad y autocontrol, los azotes suelen aumentar la agresividad y la ira en los niños. Un estudio sobre niños nacidos en 20 grandes ciudades de EE.UU. descubrió que las familias que recurrían al castigo físico estaban atrapadas en un ciclo malsano: cuantos más azotes recibían los niños, más se portaban mal después, lo que provocaba más azotes como respuesta. Los efectos de los azotes también pueden sentirse más allá de la relación padre-hijo. Porque enseña que causar dolor a alguien está bien si te sientes frustrado, incluso con aquellos a los que quieres. Los niños que reciben azotes pueden ser más propensos a pegar a otros cuando no consiguen lo que quieren.

Maltrato verbal: cómo las palabras hacen daño. También se ha demostrado que gritar a los niños y utilizar palabras para causar dolor emocional o vergüenza es ineficaz y perjudicial. La disciplina verbal severa, incluso por parte de padres cariñosos y afectuosos, puede aumentar el mal comportamiento y los problemas de salud mental de los niños.

Aprender de los errores, incluidos los propios

Recuerda que, como padre, puedes darte un respiro si te sientes fuera de control. Sin embargo, asegúrate de que tu hijo está en un lugar seguro, así que date unos minutos para respirar hondo, relajarte o llamar a un amigo. Cuando te sientas mejor, vuelve con tu hijo y

dale un abrazo.

Si no manejas bien una situación la primera vez, intenta no preocuparte. Piensa en lo que podrías haber hecho de otra manera e intenta hacerlo la próxima vez. Si crees que has cometido un error en caliente, espera a que la situación se calme, discúlpate con tu hijo y explícale cómo vas a manejar la situación en el futuro. Asegúrate de cumplir tu promesa.

Bebés

Los niños aprenden observando lo que usted hace, así que dé ejemplos del comportamiento esperado.

Utiliza un lenguaje positivo para guiar a tu hijo. Por ejemplo, dile "Hora de sentarse" en lugar de "No te quedes de pie".

Reserva la palabra "no" para asuntos más importantes, como la seguridad. Limita la necesidad de decir "no" poniendo los objetos peligrosos o tentadores fuera de tu alcance.

Distraer y sustituir un objeto peligroso o prohibido por otro con el que se pueda jugar puede ser muy útil.

Todos los niños, incluidos los bebés, necesitan una disciplina constante, así que habla con tu pareja, tus familiares y la persona que cuida de tu hijo para establecer unas normas básicas que todos sigan.

Niños pequeños

Tu hijo está empezando a reconocer lo que está permitido y lo que no, pero podría poner a prueba algunas normas para ver cómo reaccionas. Presta atención y elogia los comportamientos que te gustan e ignora los que quieres desalentar. Dirige la atención del niño hacia otra actividad si es necesario.

Las rabietas pueden hacerse más frecuentes a medida que tu hijo se esfuerza por dominar nuevas habilidades y situaciones. Anticipa los desencadenantes de las rabietas, como el cansancio o el hambre, e intenta prevenirlas con siestas y comidas tempranas.

Enseña a no pegar, morder ni utilizar otros comportamientos agresivos. Modela un comportamiento no violento y gestiona los conflictos con tu pareja de forma constructiva.

Sea coherente a la hora de imponer límites. Si es necesario, pruebe con tiempos muertos breves.

Reconozca los conflictos entre hermanos, pero evite tomar partido. Si surge una discusión por un juguete, se puede guardar el juguete.

Edad preescolar

Los niños en edad preescolar aún intentan comprender cómo y por qué funcionan las cosas y qué efecto tienen sus acciones. A medida que aprendan a comportarse de forma adecuada, espera que sigan poniendo a prueba tus límites.

Empieza asignándole tareas adecuadas a su edad, como guardar los juguetes. Dale instrucciones sencillas y detalladas. Recompénsales con elogios.

Permitir elegir entre alternativas aceptables, reorientando y estableciendo límites razonables.

Enseña a tu hijo a tratar a los demás como quiere que le traten a él.

Explícales que está bien sentirse enfadado a veces, pero que no hay que hacer daño a los demás ni romper cosas. Enséñales a afrontar los sentimientos de enfado de forma positiva, a hablar de ellos.

Para resolver los conflictos, utiliza tiempos muertos o intenta eliminar la fuente del conflicto.

Niños en edad escolar

Tu hijo está empezando a percibir el bien y el mal. Háblale de las opciones que tiene en situaciones difíciles, de cuáles son las buenas y las malas y de lo que puede venir después según cómo decida actuar.

Habla de las expectativas y las consecuencias razonables por no seguir las normas familiares.

En este caso es útil establecer un equilibrio entre privilegios y responsabilidades, dando a los niños más privilegios cuando siguen las normas de buen comportamiento. No recurras al castigo físico.

Preadolescentes y adolescentes

A medida que tu hijo desarrolle una capacidad de decisión más independiente, tendrás que equilibrar tu amor y apoyo incondicionales

con expectativas, normas y límites claros.

Sigue mostrando mucho afecto y atención. Dedica tiempo cada día a hablar. Cuanto más fuerte sea vuestro vínculo, menos malas decisiones tomará.

Conozca a los amigos de su hijo y hable de relaciones responsables y respetuosas.

Reconozca los esfuerzos, logros y éxitos de su hijo en lo que hace y deja de hacer. Elogia la decisión de evitar el consumo de tabaco, cigarrillos electrónicos, alcohol u otras drogas.

Canta

El psicoterapeuta familiar Charles Fay sugiere a los padres que controlen deliberadamente su voz cuando se comporten mal. Fay explica que un "uh-oh", pronunciado con voz cantarina, puede indicar al niño la necesidad de un comportamiento diferente, de una forma tranquilizadora que fomente la cooperación al tiempo que desarme la tensión.

Un ejemplo de este enfoque es cuando, después de que un niño tirara un camión, se le corrigió y volvió a tirarlo: "Uh-oh, es triste que hayas vuelto a tirar tu camión. Creo que es hora de que el camión se vaya". ¿No te gusta utilizar "Uh-oh"? Considera la posibilidad de personalizar las palabras con algo que te convenga.

Crear un gráfico

¿Tiene tu hijo algún mal hábito en particular? Cree una tabla de comportamiento e imprímala para que su hijo pueda verla a menudo, por ejemplo, en la nevera. Puede servirle como recordatorio de las expectativas de buen comportamiento y de los éxitos diarios.

Una tabla de pegatinas puede tener un atractivo especial para muchos niños pequeños, que se sentirán orgullosos de colocar pegatinas para anotar sus logros. Lo ideal es que cualquier tabla sea "pequeña y sencilla", se utilice "para un comportamiento cada vez" y se use con un plan sobre "cómo poner fin a su uso". Al final, el niño debe adoptar y seguir el comportamiento positivo sin recompensa.

Da a tu hijo la oportunidad de tomar buenas decisiones en el

camino. Puede parecer absurdo dar más opciones (o ninguna) a un niño que se opone, pero a menudo funciona para resolver una situación.

Por ejemplo, si su hijo se resiste a una salida necesaria, interrumpe las quejas preguntándole: "¿Quieres ponerte una chaqueta o un jersey?". Si su rutina nocturna es flexible, pero tu hijo se resiste al baño, ofrécele: "¿Quieres un cuento antes del baño o después?". Dar opciones sirve para mostrar respeto por sus sentimientos. La crianza sugiere que los padres que ofrecen opciones a sus hijos contrarrestan la resistencia de éstos no con la fuerza, sino con el reconocimiento del derecho de su hijo a cierta medida de control.

Centrarse en las soluciones.

Una alternativa a centrarse en las "consecuencias" del propio comportamiento es centrarse en las "soluciones" a los problemas. Los niños deben participar en la identificación de soluciones relacionadas con el problema, respetuosas con todas las partes, razonables y útiles.

Hablar de soluciones fomenta mejores resultados en el futuro. Por ejemplo, un enfoque centrado en las consecuencias para un niño que llega tarde a la mesa podría ser "una cena fría". Un enfoque centrado en la solución identificaría una estrategia adecuada, por ejemplo, "poner un cronómetro". Implicar al niño para que colabore en la búsqueda de una solución puede ser una buena forma de asegurarse de que el comportamiento problemático no se repite.

Céntrate en controlarte a ti mismo, no a tu hijo.

Recuerda a tu hijo que le quieres. Recuerda que aunque tu hijo se porte mal, el niño en sí no es malo. Acompaña tu disciplina con abrazos y palabras dulces, y luego sigue adelante.

También es importante tener en cuenta que tu hijo no cambiará de comportamiento inmediatamente. "Estás plantando las semillas de la disciplina; no esperes que crezca un árbol de la noche a la mañana".

Capítulo 6
Consejos para practicar la escucha activa



Hacer que tu hijo se sienta importante y apreciado es una de tus tareas como padre.

Evita interrumpirlo

Deja que tu hijo termine las frases a su ritmo. No hagas juicios de valor basándote sólo en la mitad de una frase. Puede que esté buscando las palabras correctas. Dale tiempo para expresarse. No intentes terminar sus frases.

Repite a tu hijo lo que ha dicho

No hace falta que sean las palabras exactas. Puedes añadir detalles y sugerir una emoción que puedan sentir. Si lo haces bien, tu hijo estará de acuerdo contigo.

No te preocupes por nombrar la emoción equivocada

Si no tienes claro si tu hijo está triste, enfadado o asustado, puedes adivinarlo. Puede que tu hijo no sepa la palabra correcta, pero podrán resolverlo juntos. A menudo, un niño o un adolescente te corregirá si cree que te has equivocado.

Todos los padres quieren criar trabajadores que salgan al mundo y marquen la diferencia. Pero, sobre todo, los padres quieren que sus hijos sean felices. Puede parecer un equilibrio imposible, pero no lo es. Practicando la escucha activa, puedes ayudar a tu hijo a expresarse y a sentirse escuchado, fomentando su felicidad y la confianza en sí mismo.

La escucha activa, el proceso de escuchar y comprender

intencionadamente a otra persona, puede parecer difícil. Como padres, tenemos muchas cosas en la cabeza y podemos distraernos. A veces, no siempre sabemos qué decir o cómo ayudar a nuestros hijos.

Te conocerán mejor y se sentirán en contacto contigo.

Te acercarás más a tu hijo porque podrás ver las cosas desde su perspectiva.

Aprenden a expresarse de un modo más productivo, en lugar de recurrir a arrebatos emocionales o enormes rabietas.

Te ayudarán a reconocer las señales de cuando se sienten alterados y fuera de control.

Podrás comprender mejor a tu hijo y sus necesidades, tanto emocionales como físicas.

Aprenden a hacer frente a las emociones desagradables (como la tristeza, la ira, la frustración y el dolor).

Se sentirán más seguros.

Escucha lo que dice tu hijo y dile que quieres oír más.

Concéntrate en todas sus palabras y no sólo en las últimas frases que han dicho.

Toma nota.

Tomar notas de los puntos críticos de la historia de tu hijo te ayudará a recordar todo lo que te cuente. Deberías ser capaz de repetir lo que te dice con tus propias palabras.

Estar absolutamente presente en el aquí y ahora.

Tienes que estar totalmente con tu hijo. Así que si tu hijo dice algo, intenta centrarte en él lo máximo posible. (¡Nada de multitareas!)

Mírale directamente, inclina la cabeza con interés o asienta con la cabeza para hacerle saber que le estás prestando atención.

Haz preguntas abiertas.

Cuando le haces preguntas a tu hijo, la respuesta puede ser más complicada de lo que crees. Así que, en lugar de hacerles preguntas

que solo recibirán un sí o un no como respuesta, prueba a hacerles preguntas abiertas.

Algunos ejemplos de preguntas abiertas son

- ¿Qué pensaste cuando ocurrió?
- Dime...
- ¿Qué te pareció...?
- ¿Qué quiere/necesita para conseguirlo?
- ¿Qué pasó cuando...?

Mientras su hijo esté hablando, no le interrumpas para insertar pensamientos, opiniones o comentarios personales. A veces los niños dicen una serie de cosas sin espacios entre ellas. Así que cuando se detengan para recuperar el aliento, puedes aprovechar para hacer una pregunta abierta sobre la siguiente parte de su relato.

Céntrate en sus emociones.

Los niños sienten las emociones de sus cuidadores. Pueden interpretar que las acciones de sus padres (o la falta de respuesta) significan que sus sentimientos no son reconocidos o incluso que son erróneos. Así, cuando un niño se siente frustrado e incomprendido, a menudo se aleja de la comunicación o arremete contra sí mismo actuando de forma que se hace daño a sí mismo o a otra persona.

Si tu hijo está triste o disgustado, dile algo como: "Siento que estás enfadado. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte?".

Asegúrale a tu hijo que te preocupas por él y que quieres ayudarle.

Si están contentos, diles algo como: "Siento que estás contento. Cuéntame por qué eres tan feliz".

Esto enseña a tu hijo a abrirse a sentimientos importantes. También puede dar lugar a conversaciones significativas entre padres e hijos, independientemente de si están de buen humor o no.

Escucha activa y tranquila

Anímale a expresar lo que piensa.

Dale a tu hijo la oportunidad de hablar de lo que piensa y ayúdale a

procesar sus sentimientos. Tu hijo se sentirá mejor si comprendes sus sentimientos, o al menos lo intentas.

Guíale en el proceso haciéndole preguntas, haciéndole saber que le entiendes y estimulando la conversación. Puede ser algo así como "Entiendo por qué te sientes así, cuéntame más" o "Eso suena difícil. ¿Qué crees que te ayudará?".

Y cuando tu hijo se enfade por algo que has hecho, no discutas si está bien o mal. Escúchale y discúlpate si es necesario.

También es una oportunidad para modelar el perdón y la autodefensa.

Utiliza el refuerzo positivo.

Una forma de ayudar a los niños a encontrar el valor para hablar más de lo que piensan es reforzarlos con comentarios positivos, como afirmaciones verbales.

Prueba a preguntar a su hijo por una experiencia positiva que haya tenido y elógialo por compartirla contigo. Puedes decirle algo como: "Estoy orgulloso de que me cuentes cómo te sientes. Eso requiere valor".

De este modo, se les elogia por expresarse, lo que contribuye a reforzar su autoestima. También aumenta su confianza para compartir contigo algo que quieran o necesiten contarte en el futuro.

Deja espacio a tu hijo y mantén la calma.

Normalmente, los niños sólo comparten lo que realmente piensan cuando han establecido una relación de confianza con nosotros. Si tu hijo comparte algo contigo y luego intenta actuar como si no dijera nada, no te lo tomes como algo personal. Puede que simplemente tenga miedo de que, si comparte sus sentimientos contigo, eso pueda crearle problemas o acarrearle consecuencias peores.

Parte de la escucha activa como padre consiste en controlar tus emociones. Si te enfadas o sientes ansiedad por lo que te cuenta tu hijo, él se pondrá ansioso y se preocupará por no contarte nada.

Así que mantén la calma.

No les muestres cómo te sientes. Espera al final de la conversación

con tu hijo para procesar tus sentimientos a solas, con tu pareja, amigos o terapeuta.

Recuerda que está bien que se sientan deprimidos. Acepta también que tengan ganas de llorar o de huir de casa porque se sienten abrumados por sus sentimientos.

No les hagas sentirse solos en esos sentimientos.

Da a tus hijos algo a lo que aferrarse: alguien que les escuche sin juzgarles y les preste la atención que necesitan para poder procesar sus sentimientos.

Capítulo 7
¿Cómo afrontar la ira?



Cuando un niño, aunque sea pequeño, se vuelve agresivo, puede suponer un grave riesgo para sí mismo y para los demás, incluidos padres y hermanos.

No es raro que los niños que tienen dificultades para gestionar sus emociones pierdan el control y dirijan su angustia hacia un cuidador, gritando e insultando, lanzando objetos peligrosos o pegando y mordiendo. También puede ser una experiencia aterradora y estresante para ti y tu hijo.

¿Qué tienes que hacer?

Conviene entender primero que el comportamiento es comunicación. Un niño que se siente tan abrumado que arremete contra los demás es un niño angustiado. Es incapaz de expresar sus emociones de una forma más madura. Pueden carecer de lenguaje, de control de los impulsos o de capacidad para resolver problemas.

A veces los padres ven este tipo de comportamiento explosivo como manipulador. He aquí algunas sugerencias.

Mantén la calma y no cedas. No le animes a seguir con ese comportamiento aceptando chantajes para que deje de hacerlo.

Elogia el comportamiento adecuado. Cuando los niños se calmen, elógialos por ello. Y cuando intenten expresar sus sentimientos verbalmente, con calma, o traten de llegar a un compromiso en un área de desacuerdo, elógaelos por esos esfuerzos.

Ayúdale a practicar la capacidad de resolver problemas. Cuando tu hijo no esté enfadado, es el momento de ayudarle a intentar

comunicar sus sentimientos y encontrar soluciones a los conflictos antes de que se conviertan en estallidos de agresividad. Puedes preguntarle cómo cree que podría resolver un problema.

Los tiempos muertos por mal comportamiento no violento pueden funcionar con niños menores de 7 u 8 años. Con niños mayores, es mejor pasar a un sistema de refuerzo positivo del comportamiento adecuado: puntos o señales para conseguir algo que desean.

Evita los desencadenantes. Muchos niños con crisis frecuentes las tienen en momentos muy predecibles, como la hora de hacer los deberes, de irse a la cama o cuando toca dejar de jugar, ya sea a Lego o a la Xbox.

Avisar con tiempo ("nos vamos en 10 minutos"), dividir las tareas en instrucciones paso a paso ("primero, ponte los zapatos") y preparar al niño para las situaciones pueden ser formas valiosas de ayudar a evitar las crisis.

¿Qué clase de capricho es ése?

La forma de responder a una rabieta depende sobre todo de su gravedad. Lo primero que hay que hacer frente a las rabietas de bajo nivel, no violentas, es ignorarlas en la medida de lo posible, ya que incluso la atención negativa puede ser alentadora.

Pero cuando un niño se está volviendo físicamente agresivo, ignorarlo no es en absoluto recomendable, ya que podría causar daños a los demás y a sí mismo. En esta situación, aísla al niño en un lugar seguro.

Si el niño es pequeño (normalmente de 7 años o menos), prueba a ponerle en una silla de ocio. Si no se queda en la silla, llévale a otra zona de la casa donde pueda calmarse solo sin que haya nadie más en la habitación. Para que este método funcione, no debe haber juguetes ni juegos en la zona que puedan hacer que ese momento sea gratificante.

Deben permanecer en esa habitación durante un minuto y tranquilizarse antes de que se les permita salir. Luego deben volver a la silla para descansar. Esto sirve para dar a su hijo una consecuencia

inmediata y consistente por su agresión y elimina cualquier acceso a reforzar cosas en su entorno.

Si tienes un hijo agresivo que es mayor y, por lo tanto, no puedes llevarlo a una zona aislada para calmarlo, retíralo de las inmediaciones. Así te aseguras de que no reciba ninguna atención o refuerzo por tu parte.

Técnicas de comportamiento

Ni que decir tiene que si los arrebatos de tu hijo son incontrolables, es importante buscar ayuda profesional. Existen buenas terapias conductuales que pueden ayudarte a ti y a tu hijo a superar la agresividad, aliviar el estrés y mejorar vuestra relación. Tú puedes aprender técnicas para controlar su comportamiento de forma más eficaz y ellos pueden aprender a frenar las conductas perturbadoras y tener una relación mucho más positiva contigo.

Terapia de interacción entre padres e hijos.

La terapia PCIT ha demostrado ser muy útil para niños de entre 2 y 7 años. En este enfoque, los padres y el niño trabajan juntos mediante ejercicios, mientras un terapeuta da instrucciones a los padres a través de unos auriculares. De este modo, se aprende a ignorar los pequeños comportamientos inadecuados del niño, a prestar más atención a los positivos y a intervenir con coherencia ante los negativos y agresivos, manteniendo la calma.

Entrenamiento en gestión parental. El PMT enseña técnicas similares al PCIT, aunque el terapeuta suele trabajar con los padres, no con el niño.

Soluciones colaborativas y proactivas. CPS es un programa basado en la idea de que los comportamientos perturbadores o explosivos suelen ser el resultado de un retraso en la adquisición de habilidades y no, por ejemplo, un intento de llamar la atención o poner a prueba los límites. La idea es enseñar a los niños las habilidades que les faltan para responder a una situación de forma más eficaz que con una rabieta.

Comprender el comportamiento explosivo

Las crisis nerviosas y las rabietas son especialmente preocupantes cuando se producen con frecuencia, con mayor intensidad o después de la edad en que son esperables desde el punto de vista del desarrollo.

Algunas posibles razones del comportamiento agresivo son

- TDAH: Los niños con TDAH se frustran con facilidad, sobre todo en determinadas situaciones, como cuando deberían estar haciendo los deberes o yéndose a la cama.
- Ansiedad: un niño ansioso puede mantener sus preocupaciones en secreto y luego estallar cuando las exigencias de la escuela o de casa le imponen una presión que no puede soportar. A menudo, un niño que "mantiene la compostura" en el colegio pierde los nervios con uno o ambos padres.
- Dificultades de aprendizaje no diagnosticadas: cuando tu hijo recita repetidamente en el colegio o a la hora de hacer los deberes, puede deberse a que el trabajo le resulta muy difícil.
- Problemas de procesamiento sensorial: algunos niños pueden tener dificultades para procesar la información que absorben a través de los sentidos. Cosas como demasiado ruido, multitudes e incluso ropa "excéntrica" pueden provocarles ansiedad, incomodidad o agobio. Esto puede llevarles a realizar acciones que les dejen perplejos, incluida la agresividad.
- Autismo: los niños en todos los puntos del espectro suelen sufrir crisis graves cuando se sienten frustrados o se enfrentan a cambios inesperados. También suelen tener problemas sensoriales que pueden provocarles ansiedad y agitación.

Dado que las causas de los arrebatos emocionales pueden ser muchas y variadas, es fundamental consultar siempre al pediatra en estos casos.

Capítulo 8
Calmar las emociones fuertes



A partir de los dos años, aproximadamente, los niños empiezan a desarrollar muchas emociones nuevas. Entre ellas, emociones fuertes como la frustración, la ira, la vergüenza, el sentimiento de culpa, la vergüenza y la irritación. A veces, estas emociones fuertes pueden resultar abrumadoras para los niños.

Los niños a menudo necesitan ayuda para calmarse de estas emociones fuertes porque:

- Aún están desarrollando todas sus habilidades, incluida la capacidad de manejar emociones fuertes.
- No siempre se tienen palabras para describir las emociones fuertes, especialmente en los años preescolares.
- Pueden reaccionar con más fuerza a las cosas debido a su temperamento.
- Pueden tener dificultades para calmarse si están cansados o hambrientos, en lugares concurridos o en acontecimientos emocionantes como fiestas.

Aprender a calmarse es una parte importante del aprendizaje, de la comprensión y la gestión de las emociones.

Aquí tienes cinco pasos para ayudar a tu hijo a calmarse tras una emoción fuerte:

- Observa e identifica la emoción.
- Nombra y relaciona la emoción.

- Parar y no decir nada.
- Apoye a su hijo mientras se calma.
- Abordar el problema.

1. Notar e identificar la emoción

Detente para ayudar a tu hijo a calmarse. Intenta comprender sus sentimientos a través de su comportamiento. Para ello, observa atentamente a tu hijo, presta atención a su lenguaje corporal y escucha con atención lo que dice.

Si cuando le pides que se lave los dientes te ignora o empieza a revolcarse por el suelo, puede significar que está frustrado.

Puede que te cueste práctica aprender a identificar las emociones de tu hijo.

2. Nombra y relaciona la emoción

El segundo paso consiste en etiquetar la emoción y relacionarla con el acontecimiento. Esto enseña a tu hijo a comprender:

- ¿Qué se siente y por qué?
- ¿Cómo reacciona su cuerpo a esta sensación?
- ¿Qué palabras acompañan al sentimiento?

Así podrás explicarle que la emoción es correcta, pero la reacción es errónea. Por ejemplo, si después de pedirle que apague la tele, empieza a quejarse en voz alta, puedes decirle: "Veo que estás enfadado por haber apagado la tele".

3. Hacer una pausa y no decir nada

Detenerse y no decir nada durante unos segundos da tiempo a comprender lo que se acaba de decir. En algunos casos es difícil contenerse para no hablar. Aprende a contar lentamente hasta cinco mientras esperas.

Esta pausa puede bastar para que el niño se calme y pase a otra cosa. O puede que sea capaz de resolver el problema por sí mismo.

4. Apoya a tu hijo mientras se calma

Si tu hijo está muy enfadado, es posible que tarde más tiempo en controlar sus emociones. Por ejemplo, puede que siga gritando o

actuando físicamente.

He aquí algunas cosas que puedes intentar para que tu hijo tenga tiempo de calmarse:

- Asegúrate de que ambos están a salvo.
- Permanece tranquilo y cerca de tu hijo. Esto demuestra que entiendes y puedes manejar cualquier emoción que estés sintiendo. También le ayuda a comprender que las emociones no tienen por qué ser abrumadoras.
- Vuelve al paso 1, por ejemplo: "Veo que estás realmente furioso por esto".
- Pide ayuda a alguien si lo necesitas, por ejemplo, a tu pareja si la tienes.
- Espera a que pase la emoción fuerte. Ten paciencia. A los niños pequeños puede resultarles muy difícil manejar los sentimientos fuertes.
- Es tentador decir cosas como "Utiliza tus palabras" o "Intenta respirar hondo". Pero no son eficaces, mejor esperar.
- Tienes que explicarle a tu hijo, cuando esté tranquilo, cuál es la diferencia entre emoción y comportamiento. Por ejemplo: "Está bien sentirse frustrado y decepcionado. Pero no está bien que me grites y des patadas a la pared".

5. Abordar el comportamiento o resolver el problema

Después de que su hijo se haya calmado, puede ser necesario:

- Sugiere otras formas de reaccionar ante las emociones fuertes, por ejemplo: "Si te sientes emocionado, aplaude y salta en el acto" o "Si te sientes enfadado, vete a tu habitación y aprieta fuerte la almohada. Vuelve cuando te hayas calmado".
- Tranquilice o consuele a su hijo. "Ha pasado algo que te ha asustado" o "Siento verte tan triste. Vamos a

darnos un abrazo".

- Sugerir algunas soluciones alternativas al problema, por ejemplo: "Podrías pedir que te devolvieran tu juguete".
- Pon límites, por ejemplo: "Sé que estabas enfadado, pero pegar nunca es bueno".

Los niños autistas que muestran un comportamiento agresivo y los niños con TDAH suelen necesitar apoyo adicional.

Capítulo 9

¿Cómo tratar a un niño con síndrome de Adhd?



El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es una de las afecciones más comunes en los niños. El TDAH no es un subproducto del estilo de crianza y, además, los niños con TDAH no carecen de inteligencia o disciplina: simplemente tienen dificultades para mantener la concentración necesaria para completar tareas apropiadas para su edad.

A continuación se exponen los métodos recomendados por la NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) para apoyar a los niños que padecen TDAH:

- Mantén una actitud positiva.
- Céntrate en los éxitos y las victorias y menos en los retos u obstáculos de la enfermedad.
- Haz hincapié en sus puntos fuertes, objetivos e intereses. Por ejemplo, para los niños que siempre están en movimiento, considera la posibilidad de involucrarlos en actividades físicas como yoga, clases de baile, correr, artes marciales o actividades similares en las que los síntomas del TDAH puedan realmente ayudarles a sobresalir. Es útil crear experiencias que potencien sus puntos fuertes y les ayuden a aumentar su autoestima. Tu actitud positiva es la mejor herramienta para superar los retos del TDAH.
- Crea y mantén un día estructurado. Los niños que padecen TDAH necesitan un horario regular de

actividades diarias. Pueden tener graves problemas si su estructura diaria cambia o se ven obligados a hacer un gran cambio. Crea y mantén una estructura de apoyo para que su hijo sepa qué esperar cada día.

- Comunicar normas y expectativas. A estos niños hay que darles normas y expectativas claras y sencillas que puedan entender y seguir fácilmente. Escribe las normas y expectativas y colócalas en un lugar donde tu hijo pueda leerlas fácilmente. También puedes crear una tabla de tareas para que las vea todos los días. Inclusive pueden responder bien a un sistema organizado de recompensas y consecuencias: la coherencia es clave. Explícale las consecuencias cuando se salte las normas y elógialo cuando las cumpla. Las recompensas deben consistir en experiencias y actividades inmediatas con uno de los padres para fomentar el vínculo y la conexión, en lugar de premios tangibles o golosinas. Las consecuencias no deben castigar al niño, sino su comportamiento (por ejemplo, tiempo fuera de cualquier actividad reforzante).
- Fomenta el movimiento y el sueño. Los niños con TDAH tienen energía para quemar. Los deportes organizados y otras actividades físicas pueden ayudarles a aumentar su autoestima y a liberar su energía de forma sana y productiva con otros niños de su edad. Si hacen ejercicio a menudo, tienden a dormir mejor, lo que puede reducir en gran medida los síntomas del TDAH. Es muy útil tener una rutina a la hora de acostarse que fomente un ciclo de sueño saludable, esto puede incluir leer, evitar los aparatos electrónicos y fomentar la actividad autocalmante antes de acostarse. Las artes marciales pueden ser una estrategia útil, ya que hacen hincapié en el autocontrol y aumentan la confianza en uno mismo.
- Centrarse en las habilidades sociales. A menudo tienen dificultades para relacionarse con los compañeros

y hacer amigos. Pueden tener dificultades para leer las señales sociales, hablar demasiado, interrumpir con frecuencia o parecer inapropiadamente agresivos. Su inmadurez emocional puede hacer que destaquen entre los demás niños de su edad, lo que contribuye a su baja autoestima. Modele habilidades sociales, considere la posibilidad de contratar a un mentor o trabaje con el terapeuta de su hijo para abordar este problema.

- Obtén ayuda también en la escuela. Los alumnos que padecen TDAH pueden enfrentarse a retos únicos en el aula. Los síntomas comunes del TDAH (falta de atención, hiperactividad e impulsividad) pueden alterar el aprendizaje, las relaciones con los compañeros, el rendimiento funcional y el comportamiento del niño en el entorno escolar. El TDAH puede manifestarse de forma diferente en el aula que en casa. A veces se pasa por alto a las niñas que padecen TDAH, ya que su presentación suele implicar menos alteraciones del comportamiento que los niños. El colegio puede realizar una evaluación para ver si cumplen los requisitos. Deberías hablar con el profesor de tu hijo y con otros orientadores sobre estas oportunidades y considerar otras adaptaciones que se indican a continuación.

A continuación figura una lista de las adaptaciones típicas que un alumno con TDAH puede recibir de su centro escolar:

- Cambio de tareas, pruebas y plazos.
- Uso de herramientas útiles (calculadora, grabadora, ordenador y corrector ortográfico eléctrico).
- Un plan de comportamiento o formación en habilidades sociales.
- Recibir ayuda de un tutor o trabajar individualmente con el profesor.
- Mayor colaboración entre padres y profesores.

Proporcionar al alumno un compañero para que tome notas.

Capítulo 10
¿Cómo ayudar a su hijo durante la separación de su pareja?



El divorcio puede poner fin a algunas uniones infelices y malsanas y, al final, puede convertirse en la mejor solución para una familia en apuros. Pero si usted es un padre que está pasando por esta situación, probablemente esté pensando en algo más que en usted mismo. Si se pasa las noches en vela preguntándose cómo pueden sentirse perjudicados sus hijos, no está solo. Hay formas de hacer que esta transición familiar sea un poco más fácil para todos.

El divorcio y la separación pueden afectar a los niños de cualquier edad. Cuando los padres pasan por momentos difíciles, los niños lo sienten, independientemente de su edad. Por eso es importante que los padres sean lo más abiertos y sinceros posible, incluso en situaciones difíciles.

Para poder guiar a tu hijo en este importante acontecimiento de la vida, primero debes comprender sus sentimientos y después dotarte de las herramientas adecuadas para afrontarlo.

¿Cómo afecta el divorcio a los niños?

Para los niños, el divorcio puede ser una experiencia muy traumática y abrumadora. Algunos niños se culpan a sí mismos de la ruptura del matrimonio y experimentan sentimientos de culpa.

Para otros, el rendimiento escolar puede disminuir. Cuando un niño experimenta un conflicto, se genera en él ansiedad y disonancia cognitiva, lo que a menudo le lleva a alinearse con uno de los progenitores en lugar de con otro para aliviar su malestar.

Dependiendo de su edad, los niños pueden experimentar confusión (habitual en los más pequeños), ira (habitual en los adolescentes), preocupación y culpabilidad. Cada situación es única.

Pero es posible reducir estos efectos psicológicos.

He aquí diez cosas que puede hacer ahora mismo para ayudar a su hijo en estos momentos difíciles.

Permanece siempre presente en la vida de tu hijo. Tu hijo quiere que ambos padres formen parte de su vida. Encuentra tiempo en tu agenda para hacer actividades divertidas o pasar tiempo de calidad juntos. Haz que tu hijo se sienta querido.

Esfuérzate por ser coparental. Cuando discutes, sobre todo por un niño, ellos se culpan y piensan que han hecho algo mal. Esto provoca sentimientos de culpa o depresión. Intenta mantener a tu hijo fuera del centro de los problemas discutiendo con el otro progenitor cuando el niño no esté presente. Por tanto, evita transmitir información a través del niño.

Apoya el tiempo que su hijo pasa con el otro progenitor. Anima a tu hijo a pasar tiempo con el otro progenitor y con la nueva familia extensa (si el otro progenitor ha iniciado una nueva relación o se ha vuelto a casar).

Evita hablar mal del otro progenitor. Si dices cosas despectivas del otro progenitor, obligas al niño a sentir que tiene que estar de acuerdo contigo o tomar partido. No culpes al otro progenitor.

Comunícate con sinceridad. Di la verdad sobre por qué se divorciaron, pero simplificándola. Planifica con antelación y transmite la información con cuidado. Explica los cambios que se avecinan en la vivienda, las actividades, las rutinas escolares, etc.

Ayuda a tu hijo a expresar sus sentimientos. Es esencial que escuches a su hijo. Anímale a ser sincero y a reconocer sus sentimientos, y hazle saber que él no tiene la culpa del divorcio. Es normal que exprese sentimientos de ira, resentimiento, depresión o ansiedad, pero esto debería desaparecer gradualmente con el tiempo.

Hazles saber que todo irá bien. El cambio es difícil, pero asegúrales

que, aunque habrá algunos cambios en sus horarios y rutina diaria, será posible adaptarse y asentarse en una nueva normalidad. Enseñarles a ser conscientes puede incluso crear un nuevo vínculo entre ustedes.

Mantener intactas las rutinas. Mantén la coherencia y la estructura. Esto permite a tu hijo conservar una sensación de paz y estabilidad cuando otros aspectos de su vida están cambiando. Sin embargo, no dejes que se salten las normas ni que se despreocupen de sus tareas/ responsabilidades.

No te dejes llevar y considera la posibilidad de buscar apoyo. Si tu hijo se siente abrumado por el divorcio, busca ayuda profesional. Un consejero o terapeuta puede tranquilizarlos a ti y a tu hijo y establecer un marco para la curación y la esperanza en el futuro.

Capítulo XI
Tratar los conflictos entre niños



Los hermanos están destinados a pelearse. ¿Qué se considera rivalidad normal entre hermanos y qué se considera comportamiento problemático?

Territorio del niño

Durante la infancia, un niño empieza a darse cuenta de que es una entidad individual y aprende el poder de dos palabras concretas: "¡No!" y "¡Mío!". No es extraño que estalle una pelea cuando la muñeca o el camión preferidos de un niño son tomados por su hermana o hermano. Si ésta es la raíz del conflicto de tus hijos, no es realista esperar que tu hijo de 2 años sea capaz de razonar en esta situación. Tu trabajo consiste en mantenerte al margen, vigilar y garantizar la seguridad.

Recomiendo dejar que los hermanos pequeños experimenten los conflictos por sí mismos. Sé que puede ser difícil, así que aquí tienes algunos consejos para padres:

- Comprende que los niños de entre 2 y 3 años se encuentran en una fase de crecimiento y desarrollo infantil en la que se están dando cuenta de su separación de sus padres y de los demás y están ocupados estableciendo su propio territorio. Es importante permitirles experimentar estos sentimientos propios de su desarrollo y tratarlos individualmente.
- Permite que los hermanos pequeños superen los conflictos sin intervenir, a menos que parezca que

alguien puede salir herido. La experiencia del conflicto es una parte típica del desarrollo y a menudo conduce de forma natural a la resolución. Intervenir al primer chillido sólo negará a tu hijo la oportunidad de crecer a través de esta fase normal. Tendrás que empezar a crear una tolerancia hacia los conflictos entre hermanos.

- Si parece que alguien puede resultar herido, interviene con una acción rápida y suave y utiliza sólo unas pocas palabras. Mantén un tono suave pero firme y no sermonees, por ejemplo: "El camión rueda por el suelo, no es para pegar a tu hermano. Es hora de guardar el camión para que nadie se haga daño".
- Calma a tu hijo, que está molesto porque han invadido su territorio, con frases cariñosas, reflexivas y empáticas como: "Entiendo que te sientas triste y enfadado porque María está utilizando tu juguete.

Rivalidad entre hermanos

Niños en edad preescolar: edad de razonamiento

Cuando tus hijos han cumplido 4 y 5 años, sus cerebros empiezan a razonar (siempre que no estén cansados o hambrientos). En esta etapa del desarrollo, los niños empiezan a darse cuenta de quiénes son en relación con los demás. Su juego pasa de ser paralelo a interactivo y cooperativo. Los hermanos pueden discutir sobre a qué juego jugar, o quién será el superhéroe y quién el villano.

Dado que esta etapa del desarrollo es tan importante para aprender a relacionarse con los demás, es esencial que des a los hermanos la oportunidad de resolver sus conflictos, excluyendo cualquier riesgo de lesiones físicas. He aquí algunos consejos para practicar una crianza positiva en estas situaciones:

- Evita en lo posible ser el árbitro o juez designado. Anima a tus hijos a encontrar por sí mismos la manera de superar los conflictos. "Sé que te sientes frustrado. Seguro que Susie y tú pueden trabajar juntos y encontrar una solución".

- Si observas que sus intentos han fracasado y la situación empieza a caldearse rápidamente, puedes intervenir como entrenador al margen para empujar el conflicto en una nueva dirección sin implicarte demasiado. Entonces puedes dar un paso atrás. La semilla ya está plantada. Deja que trabajen con ella.
- Si el conflicto se agrava hasta el punto de llegar a la lucha física, interviene rápidamente sin levantar la voz ni utilizar expresiones de enfado. Si discuten sobre quién tiene el mando a distancia del televisor y el conflicto se ha agravado hasta llegar a las manos, mueve el mando a un lugar elevado y di: "No nos hagamos daño cuando estemos frustrados. El tiempo de ver la tele esperará hasta que os hayáis calmado".
- Una vez pasada la tormenta, puedes ponerte en la piel del profesor benévolo y reflexionar sobre las emociones sentidas y las decisiones tomadas. Por ejemplo, una vez que tus hijos se hayan calmado, puedes invitarles a sentarse juntos a merendar y hablar del conflicto en retrospectiva. Por ejemplo: "Giulia me he dado cuenta de que cuando estabas enfadada con tu hermana la llamabas de alguna manera. Silvia me pregunto cómo te sentiste cuando Giulia te insultó". El objetivo de esta conversación no es sermonear, sino orientar suavemente sobre el reconocimiento de las emociones y el desarrollo de la empatía.

La clave para superar la rivalidad entre hermanos es permitir que los niños experimenten el conflicto y todas las emociones que lo acompañan, entendiendo que se trata de una parte típica e importante del desarrollo de la primera infancia. Al mismo tiempo, es importante perfeccionar la capacidad de intervenir sin ira (cuando existe riesgo de daño físico).

Esto es obviamente difícil, y tratar con hermanos peleones puede ser muy estresante para los padres. En momentos de mucho estrés,

respira profundamente contando hasta 20.

Cuando estaba embarazada de mi segundo hijo, temía que el primero recibiera menos porque tendría que compartir nuestra atención. Mi sabio pediatra calmó esos temores diciéndome: "Le estás haciendo a tu hijo el mayor regalo que un padre puede hacerle a un hijo: un hermano". Ahora que mis hijos son mayores, no podría estar más de acuerdo. Sin embargo, sé que a veces es difícil transmitir este sentimiento a los niños pequeños. Están empezando a disfrutar de verdad, a jugar entre ellos, pero también están aprendiendo que hay un precio que pagar: tienen que estar dispuestos a compartir y a turnarse. Esto no es natural en niños de 2 años, pero me fascina la capacidad de negociación que están desarrollando y lo fuerte que es su deseo de jugar juntos.

La mayoría de los hermanos afrontan problemas similares gestionando su propio espacio y tiempo, jugando codo con codo y afirmando su identidad. Vi a una joven colega pasar por el periodo de adaptación que vivió su hijo mayor cuando trajo a casa a su hermano pequeño del hospital. Tener que compartir el tiempo y la atención de sus padres despertó esos sentimientos de celos que llamamos rivalidad. Hizo un gran trabajo explicando al mayor por qué el bebé necesitaba tantos cuidados y atención, pero que las cosas cambiarían cuando su hermanito creciera y pudieran jugar juntos. Hizo falta paciencia y mucho diálogo, pero con el tiempo los hermanos desarrollaron un vínculo muy especial, del tipo que sólo los hermanos pueden desarrollar. Observé puntos en común en la forma respetuosa en que los padres trataban a los niños a la vez que les ayudaban a comprender y afrontar la frustración, lo que parecía aliviar los factores de estrés de los hermanos y reforzar el vínculo de amistad.

Evite programar en exceso el tiempo compartido. Querer dar a sus hijos "lo mejor" puede llevar a los padres a organizar o programar demasiado, lo que significa que pueden perder oportunidades de pasar un tiempo significativo juntos. Una buena forma de equilibrar la tendencia a organizar demasiado es planificar actividades más estructuradas para un día del fin de semana y dejar el segundo día libre para actividades familiares menos estructuradas. Piea a los niños

que decidan juntos qué actividades les gustaría hacer ese fin de semana. Si no se ponen de acuerdo, llega a un trato y deja que cada niño elija una actividad para ese día y hagan las dos. Si un niño tiene una cita de última hora, aprovecha para robarle al otro un momento especial contigo. Esta es una gran oportunidad para escuchar los intereses y perspectivas de cada niño y llevarlos a salidas separadas y espontáneas.

Distribuye tu atención. Da a cada niño la oportunidad de tener toda tu atención cada día. Una forma sencilla de hacerlo es pedir a cada uno que te cuente su día. Si el otro niño le interrumpe, dile: "Tengo muchas ganas de oír tu historia, pero ahora estoy escuchando a tu hermana. Puedes contarme tu día cuando ella termine". Otra oportunidad de prestar atención individual a cada niño es escalonar la hora de acostarse. Este tiempo individual, aunque oculto para el otro niño, te permite escuchar y reconocer las necesidades e intereses de cada uno.

Apoyar las identidades individuales. Los padres de varios hijos probablemente hayan oído alguna versión de la conocida queja: "Pero yo soy mayor, ¿por qué tengo que acostarme también a las 7.30?". Con las agendas tan apretadas, a veces resulta tentador intentar simplificar las cosas agrupando a los niños en función de sus intereses, capacidades, deseos o incluso consecuencias. La próxima vez que te oigas decir: "A mis hijos les gusta...", detente y pregúntate si realmente estás hablando de lo que le gusta o piensa a cada niño. Debemos recordarnos conscientemente que nuestros hijos son personas diferentes con personalidades distintas y que merecen y necesitan poder expresar sus preferencias personales de forma independiente.

A veces nos metemos en líos intentando tratar siempre a los niños por igual para ser justos con ellos. Como los niños tienen personalidades e intereses distintos y probablemente se encuentran en etapas de desarrollo diferentes, esto no es realmente posible. Evita que tus hijos te pongan en el aprieto de intentar mantener siempre el orden. Respetar a los niños individualmente puede aliviar los celos entre hermanos y hacer que cada niño se sienta seguro y querido por lo que es.

Sentar las bases de los recuerdos compartidos. Un deseo común de los padres es que sus hijos estén unidos cuando crezcan. Aquí es donde entran en juego los recuerdos compartidos y las aventuras. Crea recuerdos para toda la vida con noches de juegos en familia, excursiones al acuario, tradiciones navideñas o tardes de deporte. Documenta estos acontecimientos, grandes o pequeños, con fotos, memorias o diarios para cimentar esos momentos en la memoria. Con el tiempo, estas aventuras compartidas crearán un vínculo común entre los hermanos durante años.

Capítulo 12
¿Cómo enseñar solidaridad a su hijo?



Servir a los demás es una actitud importante para sentirse bien con uno mismo y construir un mundo de bienestar para todos. Por eso es importante que enseñes a tu hijo a sentir y mostrar solidaridad.

La solidaridad nace del sentimiento de estar unido a los demás, es decir, de ayudar a los necesitados, como los animales abandonados, los niños huérfanos, los animales enfermos o heridos del mundo. Es una acción que nace de la capacidad de ponerse en su lugar. La infancia es un buen momento para aprender a pensar en lo que sienten los demás, ya sean personas, animales o plantas.

Piensa que un día tu hijo será adulto y si quieres que sea una persona capaz de aportar bienestar al mundo, necesita que le enseñes valores humanos, como el respeto, la generosidad, la tolerancia o la solidaridad. Y como todo aprendizaje, éste también debe empezar en casa.

Sea cariñoso con su hijo

Cuanto más afecto le des, más capaz será de dárselo a los demás. Dale amor puro. Evita compensarle con juguetes o regalos, porque lo que tu hijo necesita es tu tiempo y tu atención por encima de todo. Deja los regalos para fechas señaladas y evita regalarle objetos caros, sobre todo si ni siquiera te los ha pedido.

Enséñale a reconocer su entorno

Otras personas, el entorno, la vegetación, las estrellas. Es importante que el niño se dé cuenta de que no sólo existe, sino que

convive con estos elementos, a los que, por tanto, debe reconocimiento y respeto, para mantener la armonía de todo ello.

Ayúdale en el arte de escuchar

El objetivo es que llegue a percibir el grado de bienestar y las necesidades de los demás.

Hablar de respeto

Hazle saber que la naturaleza ha estructurado a las personas de forma diferente en cuanto a físico, talentos, preferencias, etc., pero siendo esencialmente humanos, no hay mejores ni peores, por lo que todos merecemos respeto e intentar vivir en armonía.

Compruebe sus valores y actitudes

¿Tratas a los demás con respeto? ¿Qué importancia le das a la empatía, la compasión y la justicia? ¿Pierdes fácilmente el control y gritas o utilizas la violencia física? Si hay deficiencias en el manejo de estos conceptos básicos, la enseñanza nunca podrá ser eficaz.

Sé compasivo con sus sentimientos

Cuando tu hijo se sienta triste o enfadado, reflexiona sobre sus sentimientos y haz hincapié en los puntos importantes: "Sé que estás enfadado porque no has conseguido ese juguete, pero es peligroso y recuerda que quiero que estés seguro".

Capítulo 13
¿Cómo enseñar respeto a su hijo?



Nuestros hijos no nacen con un sentido inherente del respeto a los demás, pero deben aprender a ser respetuosos.

Piénsalo, los bebés nacen teniendo que manipular su mundo para satisfacer sus necesidades, y lo hacen principalmente llorando. El llanto es natural y apropiado: es la forma que tienen de comunicar que tienen hambre o que están mojados o que necesitan que les cojan en brazos.

Pero a medida que los niños crecen, es nuestra labor como padres enseñarles que hay formas respetuosas de satisfacer sus necesidades. La manipulación y el llanto no son formas respetuosas de conseguirlo.

Desgraciadamente, a muchos niños no se les suele enseñar lo que es el respeto o, aun sabiéndolo, optan por no ser respetuosos. De hecho, es frecuente ver a niños y adolescentes discutir con los adultos (o directamente ignorarlos), utilizar un lenguaje soez y no respetar a quienes tienen autoridad. Por desgracia, esto se ha convertido en la norma.

¿Cómo puedes enseñar a tus hijos a no ser irrespetuosos? Aquí tienes nueve cosas que puedes hacer hoy mismo como padre para empezar a ganarte el respeto de tus hijos.

1. Recuerda: tu hijo no es tu amigo

Es tu hijo. Tu trabajo consiste en enseñarle a desenvolverse con eficacia en el mundo y a comportarse con respeto hacia los demás, no sólo hacia ti.

Cuando crea que su hijo puede pasarse de la raya, una buena regla

general es preguntarse: "¿Dejaría yo que mi vecino me dijera estas cosas?". No permitas que tu hijo lo haga también.

Algún día, sin duda, cuando tu hijo sea adulto, vuestra relación puede convertirse en algo más que una amistad. Pero por ahora, tu trabajo es ser su padre, su entrenador, su profesor y su límite, no el amigo que le deja salirse con la suya.

2. Abordar las faltas de respeto a tiempo y con frecuencia

Si es posible, es bueno abordar de antemano el comportamiento irrespetuoso. Si su hijo es grosero o irrespetuoso, intervenga y dígale:

"En esta familia no nos hablamos así".

Dar respuestas coherentes y dejar claras las consecuencias cuando tus hijos son pequeños dará sus frutos a largo plazo. Es crucial, como padre, que si ves que tu hijo es irrespetuoso, lo admitas y luego intentes cortarlo de raíz.

Además, si está a punto de entrar en la adolescencia (o en otra fase potencialmente difícil), piensa en el futuro. Algunos padres que conozco ya están planificando en cierto modo cómo afrontarán el comportamiento cuando su hija (que ahora tiene 11 años) se convierta en adolescente. Están aprendiendo habilidades para prepararse para sus interacciones con ella en una etapa posterior.

3. Los padres como parte de un equipo

Es beneficioso que tú y tu coparental estén en la misma onda. Asegúrate de que uno de los dos no permita comportamientos irrespetuosos mientras el otro intercede. Siéntense juntos y hablen de sus normas, y luego elaboren un plan de acción y una lista de consecuencias que podrían producirse si no se cumplen.

4. Enseña a tu hijo habilidades básicas de interacción social

Puede sonar anticuado, pero hay que enseñar a tu hijo modales básicos como decir "por favor" y "gracias". Cuando tu hijo tenga que tratar con sus profesores en el colegio o consiga su primer trabajo y tenga estas habilidades a las que recurrir, llegará muy lejos.

Comprende que utilizar buenos modales -un simple "lo siento" o "gracias"- es también una forma de empatía. Por lo tanto, enseña a tus

hijos a respetar a los demás y a reconocer su impacto en otras personas. Si lo piensas bien, un comportamiento irrespetuoso es lo contrario de ser empático y tener buenos modales.

5. Sea respetuoso cuando corrija a su hijo

Corrígelo de forma respetuosa. Enfadarse sólo intensifica su comportamiento irrespetuoso. La verdad es que si permites que su comportamiento grosero te influya, es difícil ser un profesor eficaz.

No es necesario gritarle ni avergonzarle.

Uno de nuestros amigos era excelente en este aspecto de la crianza de los hijos. Se llevaba a sus hijos aparte, les decía algo en voz baja (nunca supe qué) y, por lo general, su comportamiento cambiaba de inmediato.

6. Establecer expectativas realistas

Ser realista sobre las pautas de comportamiento de tu hijo también puede significar que tienes que rebajar tus expectativas. No planifiques un viaje largo con tu hijo si no le gusta ir en coche. Si su hijo tiene problemas en grupos grandes y usted planea un evento para 30 personas, es muy probable que todo el mundo se lleve una decepción y, probablemente, una discusión.

Establezca límites de antemano. Si tiene previsto salir a cenar, sea claro con su hijo sobre sus expectativas. Unas expectativas claras ayudarán a su hijo a portarse bien y, en cierto modo, le harán sentirse más seguro. Así sabrá lo que quieres de él y cuáles pueden ser las consecuencias si no cumple esas expectativas. Si cumplen tus objetivos, dales crédito, pero si no lo hacen, asegúrate de que se producirán las consecuencias que ya has anunciado.

7. Aclarar los límites cuando las aguas están tranquilas

Cuando te encuentras en una situación en la que tu hijo falta al respeto, no es el momento ideal para hablar de límites o consecuencias. En un momento posterior, puedes hablar y aclarar los aspectos que no te convengan.

8. Habla de las faltas de respeto cuando tu hijo esté tranquilo

Habla de lo que ocurrió en el punto muerto. Habla de cómo se

podría haber gestionado de otra manera. Una conversación tranquila es una oportunidad para escuchar a tu hijo y comprender mejor su problema. Intenta mantener la objetividad.

"Si una cámara de vídeo lo grabara todo. ¿Qué verías?"

A continuación, puedes pedir a tu hijo que describa lo que podría haber hecho de otra manera.

9. No se toma el comportamiento de tu hijo como algo personal

Uno de los mayores errores que cometen los padres es tomarse el comportamiento de sus hijos como algo personal. No caigas en esa trampa porque el adolescente de al lado está haciendo lo mismo a sus padres. Y la hija de tu primo hace exactamente lo mismo con sus padres.

Aunque tu hijo muestre constantemente un comportamiento irrespetuoso, puedes empezar a intervenir y establecer esos límites claros.

Los niños, aunque protesten, realmente quieren límites. Y protestarán. El mensaje que reciben cuando intervienes y pones límites es que te preocupas por ellos, que les quieres y que realmente deseas que triunfen y que se desenvuelvan en el mundo. Seguro que nuestros hijos no nos lo agradecerán ahora, pero no pasa nada.

Capítulo 14
¿Cómo comunicarse con niños de hasta 5 años?



Los niños empiezan a comunicarse desde el día en que nacen. Antes de que empiece la educación formal, hay periodos críticos de rápido desarrollo en los que el cerebro es más capaz de adquirir el habla (producción de sonidos) y el lenguaje (comprensión y uso de las palabras). A medida que los niños crecen, sus habilidades comunicativas se hacen más complejas. Aprenden a comprender y utilizar el lenguaje para expresar sus pensamientos y sentimientos y para conectar con los demás.

Los padres, familiares y cuidadores son los maestros y modelos de comunicación más importantes para los niños. Pero no necesitas aplicaciones, vídeos ni otras herramientas especiales para sacar el máximo partido de esta etapa crucial. Tus interacciones diarias con tus hijos ayudan a estructurar sus mentes y favorecen su desarrollo comunicativo.

Hitos de comunicación

Los niños se desarrollan a ritmos diferentes, pero la mayoría sigue un calendario natural para aprender el habla y el lenguaje. Los hitos de la comunicación son habilidades que los niños, por término medio, deberían poseer a una determinada edad. Estos hitos encajan entre sí y nos ayudan a saber si el desarrollo de un niño va por buen camino. Es importante que los padres reconozcan los hitos típicos de la comunicación para que puedan apoyar el crecimiento de sus hijos.

Ten en cuenta que el desarrollo varía y que un niño puede desarrollarse más rápidamente en un área que en otra. Es posible que

tu hijo no tenga todas las capacidades enumeradas hasta el final del grupo de edad en el que se encuentre.

Éstos son algunos de los hitos comunicativos que se esperan normalmente a los 3 meses de edad:

Escuchar y comprender

- Susurrar ante sonidos fuertes.
- Se calla o sonríe cuando hablas.
- Parece reconocer tu voz y se calma cuando lloras.
- Muy a menudo emite sonidos .
- Sonríe a la gente.
- Tiene gritos diferentes para necesidades diferentes.

Como puedes ver, la comunicación tiene lugar mucho antes de que los niños pronuncien sus primeras palabras (lo que suele ocurrir alrededor de los 12 meses). Las habilidades continúan desarrollándose de los 4 a los 6 meses, de los 7 a los 12 meses, de los 1 a los 2 años, de los 2 a los 3 años, de los 3 a los 4 años, de los 4 a los 5 años y más allá.

Si en algún momento notas que su hijo no alcanza estos hitos, habla con su pediatra, quien puede aconsejarte que busques ayuda de un otorrino titulado (para la audición) o de un logopeda (para el habla y el lenguaje).

A veces, amigos, vecinos u otros profesionales pueden decir a los padres que "esperen a ver" si desaparecen los problemas de comunicación de su hijo. Aunque es cierto que algunos niños florecen tarde, si usted o su médico observan retrasos en el desarrollo de su hijo es importante que lo evalúen antes que después. Es más eficaz tratar precozmente los problemas de comunicación.

He aquí algunas sugerencias:

HABLA, habla y sigue hablando. Durante tus actividades diarias, habla de lo que tú y tu hijo están haciendo. Hazle preguntas y respóndelas. Tu hijo aprenderá a asociar las palabras que tú dices con las personas, acciones, objetos y sentimientos que estás describiendo.

ANIMA a tu comunicador en ciernes. Escucha y responde a los sonidos y palabras de tu hijo, incluidos los ruidos y tartamudeos. Imita sus sonidos o palabras e incorpóralos a tu conversación. Introduce palabras de vocabulario durante las nuevas rutinas y salidas. De este modo, le estarás enseñando habilidades de conversación de ida y vuelta.

LEER todos los días, desde el nacimiento. Elige libros con rimas, colores vivos, argumentos y dibujos diferentes. Lee con expresión y señala las palabras al pronunciarlas; señala las versiones reales de las imágenes de los libros que lee tal como las ve en entornos cotidianos (carteles de la calle, logotipos de tiendas). Crear rutinas diarias que incluyan la lectura, por ejemplo, antes de acostarse o durante las comidas.

Canta canciones y recita rimas infantiles. Varía el tono y el volumen de tu voz.

DESCRIBIR objetos de diferentes tamaños, colores y texturas. Utiliza palabras de comparación como duro y blando.

JUEGA a juegos que ayuden a tu hijo a seguir instrucciones. Fomenta los juegos de simulación: finje que hablas por un teléfono de juguete o que haces un "picnic". Desarrolla la conversación (esto es apropiado para niños mayores).

PREGUNTA, porque preguntas como "¿Por qué necesitamos desayunar?" son muy útiles. Y prepárate también para responderlas (esto es apropiado para niños mayores).

¿Tal vez fue una larga semana en el trabajo, o estabas despierta con un bebé llorando cada dos horas. O tal vez simplemente te sentías cansada desde el momento en que te convertiste en madre?

Aquí tienes algunas actividades estimulantes para hacer con tu hijo sin que tengas que moverte del sofá.

1. Safari sonoro

Enseña a tu hijo en edad escolar a utilizar la grabadora digital de tu teléfono y pídele que recorra la casa o el jardín grabando 10 sonidos diferentes. Haz hincapié en que deben tomarse su tiempo e intentar

aturdirte. (Variante: tomas muy cercanas con la cámara).

Cuando vuelvan a la cabina de sonido, también conocida como sofá, tendrás que intentar averiguar de qué sonidos se trata. Consejo profesional: para mantener el teléfono fuera del cuarto de baño, prohíbe los sonidos de "descarga".

2. Ver las nubes

No, no hay nubes en el techo del salón, pero esto es un juego de fantasía. Túmbate con tu hijo y susúrrale: "Vaya, mira qué nubes tan bonitas". Túrnense señalando lo que "ven" y muy pronto los niños creativos descubrirán elefantes y toboganes.

3. Observación de las estrellas

Consigue un escurridor de cocina, un soplete decente y algunos de los miles de pequeños juguetes que tienes en casa. Los dinosaurios y los caballos son buenos. Entra en una habitación oscura y alumbra el techo con la linterna a través del colador.

4. No despiertes al gigante

Ya que tienes esos juguetitos de plástico fuera... túmbate y pide a tus hijos que coloquen los juguetes boca arriba o boca abajo. Invítales a usar su imaginación para montar escenas como un pueblo, la sabana africana o un aparcamiento. En ese escenario, ¡tú puedes aparecer como el gigante dormido!

5. Sesión de arte

Dile a tu hijo mayor y artista que es hora de practicar el dibujo del natural. Relájate en el sofá o en la hamaca y pídele que preste mucha atención a los pliegues de tu camiseta y a tu pelo desordenado y que reproduzca todo fielmente

6. Rollo

Un dato poco conocido: rodar por el suelo es una forma estupenda de que tu hijo de preescolar o guardería ponga a punto todo tipo de habilidades de desarrollo relacionadas con el equilibrio, la coordinación y la fuerza.

7. Buscar y encontrar

Túmbate en un lugar cómodo. Di "Quiero que encuentres algo cuadrado" o "algo con un cascabel" o "algo rojo". Repítelo varias veces.

Capítulo 15
Comunicación con niños de 6 a 12 años



A medida que los niños comienzan su etapa escolar, se vuelven cada vez más independientes y pasan la mayor parte del día lejos de casa, del colegio y de sus compañeros. Pero hablar con tu hijo sigue siendo esencial para estrechar lazos, así que comparte ideas, opiniones e información.

Dedica tiempo a escuchar las actividades del día; asegúrate de que tu hijo sabe que tú te interesas activamente y que le escuchas con atención.

Haz preguntas que vayan más allá de las respuestas "sí" o "no" para estimular una conversación más desarrollada.

Aprovecha el tiempo durante los viajes en coche o en la cola de las tiendas para hablar con tu hijo.

Dedica tiempo a los deportes y a los actos escolares, a jugar y a hablar de la actualidad.

Anima a tu hijo a leer libros y cuentos ligeramente por encima de su nivel de competencia.

Vocabulario y pautas de comunicación

A medida que los niños avanzan en la escuela, su comprensión y uso del lenguaje se vuelven más sofisticados. Por lo general, los niños comprenderán más palabras de vocabulario y conceptos de los que pueden expresar. Tu hijo debería ser capaz de participar en un discurso narrativo y compartir ideas y opiniones con palabras claras.

¿Cuándo debemos pedir ayuda?

Mantén una comunicación continua con el profesor de su hijo sobre sus habilidades lingüísticas generales y sus progresos. Los niños con problemas de comprensión y uso del lenguaje corren el riesgo de tener problemas académicos.

Un niño que tenga un problema de comunicación específico, como la tartamudez, debe ser remitido al logopeda del colegio (un experto que evalúa y trata los trastornos del lenguaje). Mantente en contacto con el logopeda para informarle sobre los objetivos de la terapia, las actividades lingüísticas en casa y los progresos de tu hijo.

Si el profesor de tu hijo sospecha que existe un problema de aprendizaje basado en el lenguaje, se realizarán pruebas exhaustivas. Pueden incluir una prueba de audición, una evaluación psicopedagógica (pruebas estandarizadas para evaluar el estilo de aprendizaje y los procesos cognitivos del niño) y una evaluación logopédica.

Los problemas en las habilidades de comunicación pueden incluir:

- Problemas auditivos.
- Problemas de atención o para seguir instrucciones en clase.
- Dificultad para retener la información.
- Escaso crecimiento del vocabulario.
- Problemas gramaticales y sintácticos.
- Problemas de organización del lenguaje expresivo.
- Problemas de rendimiento escolar, lectura y escritura.
- Discurso confuso.
- Tartamudez duradera.

Los problemas de calidad vocal como la ronquera, las sibilancias o la aspereza pueden requerir una evaluación médica por parte de un otorrinolaringólogo (otorrinolaringólogo).

Capítulo 16
Comunicarse con un adolescente



Como madre de tres hijos, se de primera mano que cuanto más presionas a tus hijos, más a la defensiva se ponen y más se echan atrás. Se vuelven reactivos en forma de explosividad o se desconectan y te ignoran.

Cuando no están explotando, piensan lo siguiente: "Mis padres no tienen ni idea, así que ¿para qué intentar explicárselo?".

Encerrarse o explotar son dos formas que tiene tu hijo de afrontar el estrés y defenderse. De hecho, puede que sean las únicas formas que tu hijo conozca de comunicarse cuando las cosas se ponen intensas, lo que, por supuesto, solo provoca más conflictos.

He aquí cinco secretos que me han resultado muy útiles para comunicarme con los hijos durante los difíciles años de la adolescencia.

1. Empieza por comprender, incluso cuando no comprendas

He aquí un sencillo secreto que te ayudará en todo lo que hagas con tu hijo. Por muy difícil que sea, intenta empezar todas las interacciones con tu hijo con comprensión, aunque no estés completamente de acuerdo o no entiendas lo suficiente sobre lo que está hablando.

Un ejemplo: encuentras a tu hijo chateando con sus amigos cuando debería estar haciendo los deberes. Te saca de quicio porque piensas: "Apenas va bien en el colegio y no parece importarle ni entender que tiene que hacer los deberes".

Su hijo, en cambio, está pensando: "Tengo que conectarme y hablar

con Paola. Si no hacemos las paces después de la pelea que hemos tenido hoy en el pasillo, todas las demás chicas estarán contra mí".

Tú y tu hijo viven en dos realidades diferentes. Pregúntale a tu hijo, sinceramente, por qué está chateando. Intenta ser comprensivo con su realidad, intenta decirle:

"Entiendo lo difícil que es para ti discutir con uno de tus amigos. También sé que mañana tienes que aprobar este examen. La escuela es tu trabajo y es tu responsabilidad hacerlo lo mejor que puedas. Vamos a sentarnos y a pensar en una buena forma de gestionar tu tiempo esta noche".

Intenta no decir "lo entiendo, pero...", eso simplemente descalifica lo que acabas de decir. Intenta realmente ponerte en su lugar antes de decirle lo que tiene que cambiar.

He descubierto que hacer esto tiende a abrir los oídos de los chicos. En lugar de sentir que tienen que defenderse de ti, te escuchan de verdad.

2. No te emociones ni te lo tomes como algo personal

La emoción es tu enemiga cuando intentas conectar con tu hijo. Recuérdate a ti mismo que lo que él dice y hace no debe reflejarse inmediatamente en ti. Puede que no te guste cómo se comporta, o incluso cómo piensa, pero mantén tus emociones a distancia.

No estoy diciendo que sea algo fácil de hacer. Es difícil, pero es muy, muy eficaz y es una habilidad que se puede aprender como cualquier otra. De hecho, les digo a los padres que se repitan este mantra antes de hablar con sus hijos:

"Esto es sólo la tarea de ser padre. No es algo personal".

Si lo piensas bien, no hay razón para enfadarse con tu hijo por ser él mismo. Puede que tome una mala decisión, pero lo cierto es que aún no tiene las habilidades necesarias para tomar una mejor. Así que tu trabajo es guiarle hacia mejores elecciones para que él pueda, a su vez, desarrollar mejores habilidades de resolución de problemas.

Intenta centrarte sólo en tu trabajo como padre, te ayudará a ser menos emocional. Cuando te sientas frustrado, recuerda, no te lo

tomes como algo personal. Al principio, a tu hijo no le gustará que le pongas límites. Dígase a sí mismo que se trata simplemente de un problema que hay que resolver y que forma parte de la crianza habitual.

3. Haz preguntas sinceras...

Pídele a tu hijo sus ideas y sé cooperativo. Demuéstrale que crees en él y que no estás enfadado con él. Cuando le demuestres que confías en sus capacidades y que tiene espacio para resolver las cosas por sí mismo, empezarás a desarrollar una verdadera confianza en él.

No hagas preguntas difíciles que pongan a tu hijo a la defensiva. Preguntas como "¿Por qué no puedes levantarte a tiempo? ¿Qué te pasa?" esto sólo puede llevar al conflicto, no a la solución. En su lugar, intenta abrir una conversación con:

"¿Tienes idea de cómo levantarte a tiempo?"

Si dice que no sabe, ofrécele algunas sugerencias y pregúntale cuál cree que le iría bien. Haz saber a tu hijo que sus problemas son suyos y dale la oportunidad de resolverlos por sí mismo.

Pero hazle saber que estás ahí para ayudarle a encontrar soluciones, para consultarle. Ah, y asegúrate de hacerle afrontar las consecuencias naturales de su comportamiento. Afrontar el problema significa afrontar las consecuencias.

Tu objetivo final es ayudar a tu hijo a pensar por sí mismo. Pensar por sí mismo le ayudará a sentir que tiene cierto control sobre su mundo.

Escucha abiertamente lo que le dice y pídele que piense críticamente sobre cada elección. ¿Qué funcionará y qué será problemático en cada decisión? ¿Cuáles serían las consecuencias naturales de cada elección y cómo se sentiría al afrontarlas?

4. No "necesitas" el buen comportamiento de tu hijo

No te sientas ni te muestres como si necesitara la cooperación, la validación o el buen comportamiento de tu hijo. Si lo haces, corres el riesgo de ponerte en una situación vulnerable.

Cuando necesitas algo y no lo consigues, tu reacción natural sería

controlarlo y manipularlo más, y tu hijo se volverá cada vez más desafiante o pasivamente complaciente, y ninguna de las dos cosas es buena.

Puedes validarte y resolver tus problemas. Si tu hijo se comporta mal, es su problema. Tu problema es decidir cómo quieres comportarte con él. Está en tus manos, no en las suyas.

Pregúntate: '¿Cómo quiero actuar? ¿Independientemente de cómo actúe? ¿Qué puedo soportar y qué no?". Recupera tu poder y dite a ti mismo: "Si mi hijo me está gritando, en lugar de necesitar que pare, puedo darme la vuelta y alejarme sin hacer nada".

Haz saber a tu hijo que no hablarás con él hasta que se acerque a ti con amabilidad. Esta es la verdad: cuando no intentes que tu hijo cambie o te moldee, podrás pensar en mejores opciones para ti, y tu hijo será menos desafiante porque no tendrá a quién resistirse. Cuando no intentes controlarle y no reacciones ante él, tendrá que luchar consigo mismo en lugar de contigo.

5. No hagas nada hasta que los dos estén tranquilos

Cuando tus emociones se hayan estabilizado, puedes sentarte y hablar con él.

Es bueno intentar plantear un tema difícil o resolver un conflicto en caliente. Así que si tú o tu hijo estáis enfadados, paren y vuelvan cuando puedan para tratar las cosas con más calma.

Si intentas mantener una conversación con tu hijo y éste se muestra grosero o fuera de lugar, es entonces cuando debes mantenerte firme y asegurarte de no verte arrastrado a una pelea. Si la relación con tu hijo en ese momento es tal que resulta imposible mantener una conversación abierta y respetuosa, recuerda que tu labor sigue siendo mantenerte firme.

Capítulo 17

Mal genio adolescente: 6 pasos para acabar con los gritos



Antes pensabas que los dos años eran terribles. Ahora te enfrentas a trece, y es aún peor.

A los dos años lloraba, pataleaba y gritaba. A los 13 lo encuentras gritando, dando portazos, saliendo corriendo de casa y gritando: "¡No puedes controlar mi vida!".

Puedes reducir y eliminar las rabietas de los adolescentes siguiendo estos seis pasos. Pero antes de empezar, es importante que entiendas que debes seguir estos pasos cuando las cosas estén tranquilas y ninguno de los dos esté enfrentado. No intentes aplicar estos consejos en plena crisis, cuando ambos estén nerviosos.

1. Enseña la importancia de la confianza

Cuando observas una rabieta en curso, ves a un adolescente que parece total y desesperadamente fuera de control, y tu hijo te ve a ti, el padre, tan poco razonable que nunca le darás ningún control sobre su propia vida.

Un capricho no genera confianza.

Por ejemplo, supongamos que prohíbes a tu hija de 14 años ir a una fiesta el viernes por la noche porque sabes que no habrá adultos. Y sospechas que beberán.

Si tu hija reacciona gritando y encerrándose en su cuarto, hace algo más que enfadarte. Su mala reacción erosiona tu confianza en ella y merma su capacidad de influir positivamente en ti.

Cuando los adolescentes aprenden a aceptar un "no" y a no tener rabietas, se crea confianza entre vosotros. Tu hijo tiene que entenderlo.

Volvamos al ejemplo de la fiesta. Cuando tu hija se haya calmado, puedes enseñarle una forma mejor de responder, por ejemplo:

"Mamá, estoy muy enfadado y decepcionado porque no me dejas hacerlo. Pero quiero que sepas que, aunque esté enfadado, seguiré las normas. Espero que lo reconsideres en algún momento".

Cuando los adolescentes manejan sus emociones con gracia y honestidad, este comportamiento influye positivamente en los padres. Además, mientras enseñas la diferencia entre influencia positiva y negativa y gestionas tus emociones con calma, estás enseñando a tu hijo cómo debe comportarse.

2. Intentar empatizar

Busque oportunidades para decir "sí" y enseñe a su hijo a hacer que usted diga "sí".

Hago estas preguntas a mis hijos:

"¿Qué es lo que quieres? ¿Más poder para tomar tus propias decisiones? ¿Más libertad?"

"¿Cómo intentas influir en mamá y papá para conseguir lo que quieres?".

"¿Te funciona bien?"

En la mayoría de los casos, el adolescente admitirá que no funciona muy bien. Intente hacerle las mismas preguntas (durante un periodo de tranquilidad). A continuación, puede pasar a la modalidad de entrenamiento diciéndole:

"Me he dado cuenta de que has utilizado la misma estrategia conmigo varias veces, pero no funciona. Me encantaría sugerirte lo que podría funcionar. ¿Te interesa escuchar lo que tengo que decirte?".

No le ataques ni le critiques.

Pregúntale a tu hijo lo siguiente:

"¿Tienes alguna idea de lo que funcionaría para hacerme decir que sí? Tengo ideas. ¿Quieres oírlas?"

Y lo que es más importante, le estás dando la oportunidad de aprender a hacerlo mejor y de conseguir lo que quiere más a menudo.

3. Comportamiento de fomento de la confianza

Como padres, siempre pillamos a nuestros hijos haciendo algo mal. Pero intenta pillar a tu hijo haciendo algo bien. Dile a tu hijo cuando haga algo que genere confianza en ti.

He aquí un ejemplo. Supongamos que tu hijo quiere pasar la noche en casa de un amigo, pero tú le dices que no porque sabe que no habrá supervisión de un adulto. Si tu hijo respeta su decisión sin rechistar, recompénselo con elogios positivos.

"Sé que estás decepcionado. Pero aprecio que muestres educadamente tu decepción. Eso demuestra madurez y respeto".

He aquí otros ejemplos de cómo los adolescentes pueden ganarse la confianza de sus padres. Puedes decírselo a tu hijo:

- Comportarse adecuadamente.
- Aceptar la responsabilidad de los errores.
- Respetar las normas de la casa.
- Intentar hacerlo bien en la escuela.

Cuando tu hijo te cuente los detalles de su día, dilele que aprecias su franqueza.

Cuando veas que se ajusta a tus normas, date cuenta y di algo.

Tomar nota de los comportamientos que quieres promover ayuda a generar confianza. Y refuerza los comportamientos preferidos.

4. Comprender que los adolescentes son egocéntricos por naturaleza

Para combatir eficazmente las rabietas de los adolescentes, es importante entender el "porqué" de su comportamiento. Las rabietas de los adolescentes suelen estar motivadas por dos aspectos normales de la adolescencia: el egocentrismo y los derechos.

Tienen un fuerte deseo de defenderse porque, a esta edad, su mundo sigue girando en torno a ellos y a sus necesidades. De hecho,

así ha sido toda su vida.

También se sienten con derecho a que se atiendan sus necesidades porque mamá y papá siempre las han atendido. Pero ahora, de repente, se les dice que no tienen derecho a ser atendidos como lo eran hace sólo unos años.

Para colmo, los adolescentes también quieren la máxima libertad para hacer lo que quieran cuando quieran. En resumen, los adolescentes quieren ser independientes cuando les conviene y dependientes cuando les conviene.

Se trata de una parte normal de la adolescencia y, para algunos niños, la transición es difícil.

Las rabietas son un comportamiento inaceptable, pero mantendrás la calma y las afrontarás mejor cuando entiendas por qué se producen.

5. Busca signos de estrés adolescente

Los adolescentes están muy estresados.

La forma en que los adolescentes responden a la presión de grupo afecta a su estado de ánimo. Cuando sus relaciones van bien, es más fácil llevarse bien con los adolescentes. Cuando van mal, los adolescentes se enfadan, se dan portazos y te llaman cosas horribles.

Hazte estas preguntas: ¿Se trata de limpiar su habitación? ¿O se trata de alguna otra situación estresante de su vida?

6. Haz hablar a tu hijo adolescente propenso a las rabietas

Puedes empezar hablando de temas no controvertidos. Crea una corriente de comunicación abierta en tu hogar. Cuando la comunicación es más abierta, puede que los temas controvertidos sean menos acalorados.

Ten paciencia, pueden ser necesarios varios intentos.

Las rabietas adolescentes tienen su lado positivo. Pero hay que verlo en el contexto del desarrollo normal de la adolescencia.

Tu hijo es una obra en construcción, todos lo somos. Para tener éxito de adulto, tendrá que ser capaz de identificar y defender sus necesidades y persistir ante la adversidad.

Date cuenta de que cuando tu hijo presiona para conseguir algo, aunque sea de forma inadecuada, está practicando comportamientos que, una vez perfeccionados, son habilidades para la vida. Recuerda, y lo digo como madre, así que sé lo difícil que es, que tu hijo es una persona diferente a ti y tiene que encontrar su propia forma de vida.

Bono 1
¿Cómo hablar de sexo con su hijo a cualquier edad?



Hace años, cuando estaba embarazada de mi segundo hijo, mi primer hijo, que entonces tenía seis años, estaba fascinado con mi creciente barriga. Me preguntó: "¿Cómo ha llegado el bebé a tu barriga?" y "¿Cómo saldrá el bebé?". Yo estaba asombrada.

Aunque es normal sentirse incómodo y nervioso, es importante centrarse en ser sincero. Hay más riesgo en no contarles lo suficiente que en contarles demasiado. También está bien admitir que no tienes todas las respuestas. Justo antes de abordar cualquier pregunta de tu hijo relacionada con el sexo, intenta hacer una pregunta aclaratoria como "¿Dónde has oído esa palabra?" para darle una respuesta adecuada.

Aunque a la cultura pop le gusta presentar la enseñanza del sexo a los niños como una simple "charla", los expertos están de acuerdo en que el sexo es algo sobre lo que los niños deben aprender siempre. Recomiendan incluir el sexo en las conversaciones cotidianas, ampliar la información con el tiempo e introducir determinados conceptos a edades específicas.

¿Cómo hablar de sexo con los niños desde el nacimiento hasta los 2 años de edad?

Hay que empezar a hablar de sexo a los niños antes incluso de que aprendan a hablar", afirma Silverberg. Esto significa incorporar los nombres adecuados de los genitales en actividades cotidianas como la hora del baño, incluso introducir nombres bonitos, "pene, vulva,

vagina, clítoris, nalgas y pezones" son términos que todo niño debe conocer, porque los niños pueden necesitar estas palabras para comunicar problemas de salud o lesiones.

Enseñar a tu hijo los términos anatómicamente correctos de sus genitales puede parecer desalentador, pero puedes hacerlo con total naturalidad, tratando esos términos como tratarías la palabra "brazo" o "tobillo". Evita vincular la biología sexual al género. Por ejemplo, abandona la idea de que todos los niños tienen pene y todas las niñas tienen vagina. En su lugar, di "personas con pene" o "personas con vagina".

Más cerca de los dos años, puedes empezar a hablar con tu hijo sobre cuándo y dónde es apropiado explorar su cuerpo. Si tu hijo tiene tendencia a tocarse los genitales, lo cual es perfectamente normal, aprovecha para explicarle que es algo que hacemos en la intimidad de nuestras habitaciones. explicándole que no quieres que sienta que está haciendo algo vergonzoso.

¿Cómo hablar de sexo a los niños de 2 a 5 años?

Uno de los principales objetivos para este grupo de edad es conocer los límites de lo que es y no es apropiado cuando se trata de tocar o ser tocado por otras personas. Es fundamental que incluso los niños pequeños aprendan a preguntar antes de tocar a otra persona. Las lecciones sobre compartir, los juegos basados en el tacto, como las cosquillas, y la afirmación de los propios límites, como decirle a un niño cuándo es y cuándo no es apropiado que se suba a tu regazo, ayudan a crear una comprensión más intuitiva del consentimiento.

Establecer que los niños tienen voz y voto sobre su propio cuerpo también ayuda a mantenerlos a salvo. Aunque pueda saltarse los detalles explícitos, ahora debe decirle a su hijo que los demás nunca deben pedirle o intentar tocarle los genitales. Es importante comunicarle que su hijo puede hablar con usted sobre acciones inapropiadas en cualquier momento, aunque antes lo haya mantenido en secreto.

A esta edad, los niños pueden sentir mucha curiosidad por el cuerpo de los demás. Es importante reconocer esta curiosidad y

utilizarla como punto de partida para hablar de las normas y valores familiares. Háblales explícitamente de cuándo es apropiado estar desnudo. Y si pillas a tus hijos doctorándose, no te vuelvas loco. En lugar de eso, coméntales que no es apropiado tocar los genitales de otras personas, ya que son partes del cuerpo muy especiales que no deben ser tocadas por otros.

A esta edad, su hijo puede empezar a preguntar cómo se hacen los niños. La respuesta más sencilla e inclusiva es: "Hay muchas maneras". El grado de detalle dependerá de lo que usted crea que su hijo puede entender. Si tu hijo quiere más información, puedes decirle algo como: "Dos adultos juntan sus cuerpos y comparten esperma y óvulo para crear un niño como tú, o a veces toman el esperma o el óvulo de otra persona". Silverberg añade que no pasa nada por decirle a tu hijo que algunos detalles, como la forma en que se unen el esperma y el óvulo, se discutirán más adelante. Lo importante es no mentir.

Contar a los niños la historia de su nacimiento le permite adaptar los detalles a la situación específica de su familia. Ten en cuenta que la historia del nacimiento de tu hijo es sólo una de las muchas formas en que se forman las familias.

Es importante introducir en los niños de esta edad la idea de que las familias y las relaciones pueden construirse de diversas maneras. Si sus hijos forman parte o asisten regularmente a familias no tradicionales, se darán cuenta de ello de forma natural.

¿Cómo hablar de sexo a los niños de 6 a 8 años?

A esta edad, es importante hablar de cómo explorar con seguridad los espacios digitales, aunque su hijo no vaya a utilizar Internet sin supervisión hasta dentro de unos años. Establezca normas para hablar con desconocidos y compartir fotos en línea, así como qué hacer si su hijo se encuentra con algo que le incomoda. Explíquele con calma que ese tipo de sitios web son para adultos que hacen cosas de adultos.

También es un buen momento para volver a hablar de la masturbación, ya que a los ocho años la mayoría de los niños han empezado a explorar su cuerpo. Enfócalo como algo que, aunque normal, se hace en privado y no olvides abordar la higiene adecuada.

A esta edad, también se puede hablar más explícitamente con los niños sobre el abuso sexual. El grado de detalle de esta charla depende realmente de tu hijo. Es aconsejable empezar por lo básico, como que nadie debe tocarles sin su permiso, y retomar el tema unos días después para evaluar lo que han entendido y cómo se sienten. Si tu hijo se enfada, quizá sea mejor aplazar el tema hasta que sea un poco más mayor.

Llegados a este punto, puede ser el momento de explicar a los niños la mecánica real del sexo. No hay nada malo en introducir esta información antes si tu hijo parece estar preparado o retrasarla un poco si crees que aún no es capaz de entenderla. Para facilitarte esta conversación, incorpora un buen libro que pretenda anticiparse a las muchas preguntas de tu hijo.

Hablar de sexo puede ir de la mano de otro tema clave: la pubertad. Cuando los niños tienen unos seis años, puede ser una simple conversación sobre cómo cambia el cuerpo a medida que crecemos. Por ejemplo, se pueden comparar fotos de cuando eran pequeños con su aspecto actual. Los expertos recomiendan reservar la charla más detallada sobre la pubertad hasta justo antes de que su hijo o los de su grupo de iguales empiecen a experimentarla. De lo contrario, podría parecer que estás hablando de un planeta "alienígena". Las niñas pueden empezar la pubertad entre los nueve y los once años. Para ellas, un indicador clave de que se está produciendo este cambio es el desarrollo de los botones mamarios, que suele comenzar antes de los diez años. La menstruación se produce unos años más tarde, normalmente en torno a los 12 años (aunque no es raro que se produzca antes). Los niños suelen empezar la pubertad más cerca de los 10 años, con el crecimiento del vello púbico como primer signo claro.

Comparta con su hijo un buen libro que pueda guiarle tanto en los aspectos más técnicos de la pubertad, como en las diferencias entre testosterona y estrógenos, y en por qué y cómo nuestro cuerpo experimenta cambios en el vello, los genitales, la voz, etc. Los niños deben aprender no sólo de su propio cuerpo, sino también de otros cuerpos.

¿Cómo hablar de sexo a los niños de 9 a 12 años?

Esta edad está llena de cambios emocionales y sociales, y las niñas en particular pueden tener problemas físicos. Pregunta a tus hijos cómo se sienten: "A esta edad... es normal", cuando se trata de cómo están cambiando sus cuerpos.

Otra cosa de la que tienes que estar tan seguro es del sexo seguro. A los 11 años, ya puedes empezar a hablar de opciones sexuales y sexo seguro. Thornhill dice que hay que destacar los distintos tipos de anticonceptivos y explicar lo básico sobre su funcionamiento.

Como este grupo de edad suele tener más libertad en Internet, es buena idea charlar periódicamente sobre la seguridad en la Red y basarse en las normas y valores digitales ya establecidos. Por ejemplo, hable con franqueza sobre cómo compartir fotos de desnudos o sexualmente explícitas de ellos mismos o de sus compañeros puede ser ilegal.

Pregunte a su hijo: "¿Qué crees que significa ser respetuoso en las redes sociales?". Y cuando aparezcan en las noticias historias de gran repercusión sobre sexting o acoso en línea, utilícelas como punto de partida para preguntar a su hijo cómo manejaría situaciones similares.

Más consejos para hablar de sexo con su hijo

Hablar con tus hijos sobre sexo y sexualidad a edades tempranas merece la pena cuando llegan a la adolescencia. Si usted se ha mostrado abierto a hablar de estos temas, sus hijos probablemente se sentirán más cómodos hablando con usted y haciéndole preguntas.

Pero si hasta ahora has estado callado en el tema del sexo, te aconsejo que te sientes con tu hijo y le demuestres que estás cambiando de actitud.

Los adolescentes necesitan hablar seriamente de sexo.

También es importante hablar con frecuencia del consentimiento en las relaciones sexuales.

Las conversaciones frecuentes sobre relaciones sanas son cruciales. Si su hija es reacia a hablar de sí misma, hable de los "amigos del colegio". También podría compartir anécdotas sobre relaciones de su

pasado. En última instancia, cuando se trata de adolescentes, debes asegurarte de que tu hija sea capaz de evaluar los riesgos y tomar buenas decisiones.

Bono 2
Ideas relajantes para niños de todas las edades



Afrontar los retos de la infancia puede ser estresante y la respiración profunda no es la solución que funciona. Cuando tu hijo necesite aliviar tensiones, prueba una de estas técnicas:

- Prueba una inversión. Durante siglos, los yoguis han comprendido el poder calmante de colocar la cabeza por debajo del nivel del corazón, lo que se conoce como inversión. Ya sea relajándose en la postura del niño, agachándose para tocarse los dedos de los pies o practicando una postura de manos, invertir el cuerpo tiene un efecto reparador sobre el sistema nervioso autónomo, que controla la respuesta del cuerpo al estrés.
- Visualice un lugar tranquilo. Las investigaciones han demostrado que la visualización ayuda a reducir los niveles de estrés. Pídele que cierre los ojos e imagine un lugar tranquilo y apacible. A continuación, guíale suavemente para que empiece a construir poco a poco una imagen de cómo es, cómo huele y cómo se siente al estar allí.
- Beba agua. La deshidratación se ha relacionado con un menor rendimiento mental. Sírvele un vaso de agua fría y deja que beba a sorbos lentamente. Puede probar y observar el efecto calmante que esto tiene sobre su sistema nervioso.
- Canta. Todo el mundo conoce el dulce alivio de la

música. Pero se ha demostrado que el acto físico de cantar en voz alta, aunque desafine, libera endorfinas, la sustancia química del cerebro que produce "bienestar".

- Realiza la postura del "perro boca abajo". La postura de yoga conocida como "perro boca abajo" tiene la ventaja añadida de activar varios músculos de los brazos, las piernas y el corazón. Este estiramiento ayuda a los músculos a empezar a quemar glucosa en sangre adicional que se pone a disposición por la respuesta de lucha o huida del cuerpo.
- Pintar. Pintar no sólo da al cerebro algo en lo que concentrarse además del factor estrés, sino que la participación en las artes visuales se ha relacionado con la resistencia al estrés en general.
- Salta a la comba. Pon un cronómetro durante 2 minutos, pon música y desafía a tu hijo a saltar al ritmo de la canción.

- Salta alto. Reta a tu hijo a una competición de saltos para ver quién salta más alto, más largo, más rápido o más despacio. Es otra forma estupenda de hacer ejercicio y desahogarse.
- Soplar burbujas. Al igual que soplar un molinete, soplar burbujas puede ayudar a tu hijo a controlar su respiración y, por tanto, su estado mental. Bonus: correr soplando burbujas es tan divertido como soplarlas.
- Toma un baño caliente. Aprovecha la hora del baño para ayudar a tu pequeño a relajarse de las actividades del día. Compra unos sencillos juguetes de baño y deja que tu hijo se relaje sin prisas.
- Dúchate con agua fría. Las duchas frías tienen un efecto reparador sobre el organismo. Las duchas frías no sólo reducen la inflamación muscular, sino que también mejoran el estado de ánimo. Un estudio sobre nadadores

de invierno descubrió que la tensión, la fatiga, la depresión y los estados de ánimo negativos disminuían con los baños regulares en agua fría.

- Tómate una bebida caliente. Tomar una bebida caliente en un día fresco hace que el cuerpo se sienta caliente, casi como un abrazo desde dentro. Dar a tu hijo un chocolate caliente o leche templada con un chorrito de vainilla provocará la misma respuesta.
- Apaga una vela. Enciende una vela para que tu hijo la apague. A continuación, enciéndela de nuevo y aléjala cada vez más de él para que tenga que respirar cada vez más hondo para apagarla. Es una forma estupenda de practicar la respiración profunda a la vez que se convierte en un juego.
- Observen los peces. ¿Se ha preguntado alguna vez por qué siempre hay un acuario en los hospitales y centros médicos? La Universidad de Exeter (Reino Unido) lo hizo y descubrió que observar a los peces nadar en un acuario reduce la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Y lo que es mejor, cuanto más grande es el acuario, mayor es el efecto. Para calmar a su hijo, llévelo al lago, criadero o acuario de su localidad para que disfrute de una pequeña terapia de observación de peces.
- Cuenta hacia atrás a partir de 100. Contar no solo le da a tu hijo la oportunidad de centrarse en algo distinto de lo que le preocupa, sino que contar hacia atrás supone un reto adicional de concentración sin sobrecargar su cerebro.
- Repite un mantra. Crea un mantra que tú y tu hijo podáis utilizar para ayudaros a calmaros. "Estoy tranquilo" o "Estoy relajado" funcionan bien, pero no dudes en ser creativo y convertirlo en algo personal.
- Respira dentro de tu barriga. Pide a tu hijo que piense en su barriga como si fuera un globo. Invítale a

inhalar profundamente para llenar el globo y a exhalar para desinflarlo. Repite este sencillo proceso cinco veces y observa los efectos.

- Agita un tarro de purpurina. Dale a tu hijo un punto de atención durante 3-5 minutos y esto permitirá que su cerebro y su cuerpo se restablezcan. Se pueden hacer simplemente con tarros cerrados llenos de agua coloreada y purpurina o con tarros de comida para bebés llenos de agua caliente y pegamento con purpurina.
- Sal a correr. Correr reduce el estrés y a veces puede ser más eficaz que una visita a la consulta del terapeuta. Salir a correr 10 minutos no sólo puede afectar inmediatamente al estado de ánimo de tu hijo, sino que sus efectos sobre su capacidad para afrontar el estrés pueden durar varias horas después.
- Cuenta hasta cinco. Justo cuando parezca que "no puede más", pídele que cierre los ojos y cuente hasta cinco.
- Habla de ello. Deja que tu hijo se desahogue con palabras y escúchale.
- Decorar una pared. No estamos hablando de pintar y decorar, pero las chinchetas y las fotos de revistas o las impresiones de Internet pueden dar a tu hijo la oportunidad de crear obras de arte temporales a gran escala en cualquier espacio. Lo que cuenta es el proceso creativo, no el resultado final.
- Crea un tablero de visiones. Pide a tu hijo que recorte palabras e imágenes de revistas que hablen de sus intereses, deseos y sueños. A continuación, pídele que pegue estas imágenes y palabras en una cartulina para exponerlas en su habitación. El proceso de creación no sólo les permite pensar en lo que quieren de la vida, sino que exponer las cosas que les gustan les da la oportunidad de centrarse en lo que es realmente

importante cuando están disgustados.

- Ofrece un abrazo. Abrazar permite a tu cuerpo producir oxitocina, una hormona natural del organismo necesaria para el funcionamiento del sistema inmunitario. Un abrazo de 20 segundos no solo reduce la tensión arterial, sino que aumenta la sensación de bienestar y reduce los efectos físicos nocivos del estrés: ¡tanto tú como tu bebé os beneficiaréis!
- Caminar en la naturaleza. Según los científicos de Stanford, pasear por la naturaleza mejora la cognición y reduce el estrés. Aunque no tengas tiempo para dedicar los 50 minutos que proponen los investigadores, dar un paseo de 15 minutos por la naturaleza puede ser justo lo que tu hijo necesita.
- Imagina tu mejor yo. Esta es una forma estupenda de motivar a su hijo para que se esfuerce por alcanzar un objetivo. Invítale a escribir dónde le gustaría verse dentro de una semana, un mes o un año, con este objetivo concreto en mente.
- Soplar en un molinete. Al igual que el ejercicio de la vela, soplar en un molinete se centra más en la espiración controlada que en la inhalación profunda. Dile a tu hijo que haga que el molinete vaya despacio, luego rápido y después despacio para mostrarle cómo puede variar la velocidad a la que sopla aire en los pulmones.
- Machaca la masilla. Cuando un niño juega con masilla, los impulsos eléctricos del cerebro empiezan a dispararse lejos de las zonas asociadas con el estrés. Prueba con masilla comprada en la tienda o haz la tuya propia.
- Por ejemplo, la cerámica. Esculpir con arcilla puede tener un efecto similar. Además, tiene la ventaja añadida de considerarse "aprendizaje activo", una poderosa condición que permite a tu hijo aprender a través de la

exploración.

- Anímales a escribir. Para los niños mayores, llevar un diario o escribir sus sentimientos puede tener un profundo efecto en su estado de ánimo, sobre todo si pueden hacerlo sin miedo a que lo lean.
- Gratitud, gratitud, gratitud. La inclusión en el diario de la gratitud se ha relacionado con un mejor rendimiento en el aula, así como con una reducción del estrés fuera del entorno de aprendizaje.
- Ponle nombre a tu emoción. A menudo, cuando los niños se sienten abrumados, es porque les cuesta identificar los pensamientos negativos que están teniendo. Si tu hijo está dispuesto a enfadarse, a entrar en pánico o a obsesionarse con que las cosas sean perfectas, pídele que ponga nombre a este sentimiento y ayúdale a responder a él. Por ejemplo, preguntándole: "¿Te está molestando otra vez el Sr. Perfecto?", pueden trabajar juntos para ayudarle a desafiar su perfeccionismo, en lugar de luchar contra él por ello.
- Utiliza una mecedora. Mecerse en ella no sólo proporciona un refuerzo sin carga para las rodillas y el corazón, sino que su naturaleza repetitiva también ofrece alivio del estrés. Balancéate en una mecedora con tu hijo o permítele que se balancee solo para que pueda calmar sus agitadas emociones.
- Papel de seda arrugado. El papel de seda arrugado no sólo proporciona un ruido satisfactorio, sino que los cambios estructurales en la mano de tu hijo envían información sensorial al cerebro en una vía alejada de las asociadas con el estrés.
- Pluriball pop. Cualquiera que haya recibido un paquete por correo conoce la alegría de romper fila tras fila de plástico de burbujas. El mismo material puede encontrarse en la mayoría de los comercios y tiendas, y

puede cortarse en trozos manejables para aliviar el estrés en cualquier momento y lugar.

- Haz rodar una pelota de tenis por su espalda. Un viejo truco de fisioterapia, hacer rodar una pelota de tenis por la espalda de tu hijo le proporcionará un suave masaje cuando más lo necesite. Concéntrate en los hombros, el cuello y la parte baja de la espalda, ya que son los puntos típicos donde el cuerpo mantiene la tensión.
- Haz rodar una pelota de golf bajo los pies. Hacer rodar una pelota de golf bajo los pies de su hijo no sólo puede mejorar la circulación, sino que hay puntos de presión en las plantas de los pies que alivian el estrés y relajan los músculos de los pies y las piernas. Haz rodar la pelota por toda la planta del pie de tu hijo ejerciendo distintas presiones para obtener el máximo beneficio.
- Ve a tu espacio de calma. Tener un "espacio de calma" designado en casa da a los niños la oportunidad de retirarse cuando se sienten fuera de control y de reincorporarse al grupo cuando lo necesitan.
- Tocar música. La música tiene un profundo efecto sobre el estado de ánimo, el sueño, el estrés y la ansiedad. Utiliza diversos estilos musicales para marcar el tono en casa, en el coche o en la habitación de tu hijo.
- Celebra una fiesta de baile. Añadir un componente físico al entretenimiento musical hace que tus hijos se muevan y es una forma divertida de mantenerse activos. Sube el volumen de la música y monta una fiesta de baile en el salón cuando tu hijo esté de mal humor y verás cómo se transforma.
- Haz un llanto primario. A veces, las emociones de tu hijo son demasiado intensas para contenerlas en su cuerpo. Invítale a ponerse de pie con los pies separados a la altura de los hombros y dile que imagine que sus

sentimientos "burbujean" desde los dedos de los pies, pasando por las piernas y el cuerpo, hasta salir por la boca. No hace falta que grite palabras, ni siquiera que mantenga un tono determinado, pero cualquier cosa que salga de su boca y le haga sentir bien está bien.

- Cambio de aires. Puede que tu hijo sólo necesite un cambio de aires para calmarse. Si estás dentro, sal. Si estás fuera, busca un lugar tranquilo en el interior. Cambia el escenario y probablemente cambiarás el estado de ánimo.
- Da un paseo. El aire fresco y el ejercicio no solo son reconstituyentes, sino que el ritmo natural que se crea al caminar tiene un efecto calmante. Lleva a tu hijo a pasear y puede que incluso se abra y quiera hablar.
- Organiza una actividad divertida. Cuando se está en un momento de ansiedad, puede parecer que las paredes se cierran y que el mundo se va a acabar. Planifica algo divertido y deja que tu hijo decida. Cualquier tema que les centre en un futuro que esperan con ilusión puede ser útil.
- Amasa pan con él. Amasar es un gran alivio para el estrés.
- Crear una pulsera. Las manualidades en general pueden facilitar un estado de "flujo" o un estado caracterizado por la absorción total en una actividad. El mismo concepto puede extenderse a tejer, hacer ganchillo, doblar la ropa o cualquier actividad en la que el niño se olvide del entorno exterior.
- Súbete a una bicicleta.
- Colorea con él. No es casualidad que los restaurantes regalen colores a los niños; esto les da algo en lo que concentrarse y puede ser una gran actividad de concienciación que reduce la ansiedad. Haz una excursión con tu hijo para recoger algunos lápices de

colores y rotuladores y haz que se entusiasme llenando las páginas de un libro para colorear.

Conclusiones



En la víspera de la cena, me di cuenta de que mi hijo de cuatro años, que entonces estaba en la guardería, estaba abatido en el suelo de la cocina. Me senté a su lado y le pregunté: "¿Hoy ha sido un buen día o un mal día? En un repentino arranque de franqueza y sinceridad, me confesó que había sido un buen día, pero que se había estropeado cuando la chica que le había confesado su amor unos días antes le dijo que ahora quería casarse con otro. Aunque no esperaba hablar tan pronto del matrimonio, en el fondo me felicitaba por haberlo inaugurado. Casi todos los días, cuando le pregunto cómo le ha ido en el colegio, se limita a gruñir "bien". Si no consigo que me cuente mucho cuando es pequeño, ¿cómo voy a asegurarme de que me hable de sus problemas con las chicas -o de cualquier otra cosa que se le pase por la cabeza- cuando sea adolescente?

Las habilidades comunicativas también se construyen durante la infancia

Cuando tu hijo llora y tú le coges en brazos, le estás demostrando que eres alguien con quien puede contar. Sin embargo, ser ese confidente no es tan fácil a medida que las experiencias vitales de tu hijo evolucionan e incluyen cosas como la presión académica, las amistades, el acoso y otros problemas sociales. Pero es vital mantener ese vínculo, dice Jennifer Kolari, terapeuta. "Nuestro trabajo como padres", explica Kolari, "es ayudar a nuestros hijos a ordenar y procesar lo que les ocurre durante el día. Aún no tienen el pensamiento de orden superior para hacerlo por sí mismos", afirma. Puede que no te enteres de cada triunfo o prueba, pero estas ideas pueden hacer que tus hijos se abran a ti a cualquier edad.

Niños en edad preescolar

Es el clásico escenario: llevas a tu hijo a la guardería o al jardín de infancia y, cuando le preguntas qué ha hecho ese día, la respuesta es "no lo sé" o "nada". Según Kolari, esto se debe a que para los niños en edad preescolar es muy cansado sintetizar toda la información del día para dar una respuesta que haga felices a papá y mamá. Por eso les resulta mucho más fácil decir "no lo sé".

Haz preguntas concretas que incluyan una pista, como "¿Qué te ha gustado más hoy, la merienda o estar en corro?". Esta técnica funcionó bien con mi hijo de cuatro años. Le hacía preguntas como "¿Has ido hoy al bosque o has jugado a videojuegos?" o preguntas más generales, como "¿Has cantado alguna canción hoy?".

Si quieres saber cómo se siente realmente tu hijo, en lugar de limitarte a preguntarle detalles, observa primero su comportamiento. Por ejemplo, puedes decirle: "Cuando he venido a recogerte, tenías una cara rara. ¿Qué te ha pasado?".

Si tu hijo menciona algo negativo sobre su día y está triste por ello, por supuesto debes mostrar preocupación, pero no debes asumir inmediatamente que está en la guardería equivocada o que todo el mundo se está metiendo con él. Kolari dice que si muestras que estás alarmado, tu hijo puede temer que usted se sienta mal por compartir esa información contigo, por lo que puede decidir no compartirla más. En lugar de eso, empatiza con tu hijo, por ejemplo, dile que te imaginas lo mal que le sentó que le quitaran su juguete, y luego sigue adelante.

Niños pequeños

Es prudente que no empieces un interrogatorio nada más llegar al colegio a recogerle o en cuanto entres por la puerta principal, aconseja Romanowski. Con algunos niños, esto puede ser un error. "Los padres recogen a sus hijos y les hacen 20 preguntas. Después de estar 'activos' todo el día en el colegio, esto es lo último que quieren algunos niños".

Sugiere dedicar unos minutos, sin insistir, a reconectar con su hijo simplemente estando presente. Si le dices algo tan sencillo como "Hola cariño, te he echado de menos. Deja que te coja la mochila", el niño

pensará "mi madre cuida de mí", y entonces empezará a abrirse.

Cuando llevas a tu hijo del colegio a una actividad y luego a casa para cenar y hacer los deberes, puede que te resulte difícil conectar con él en pocos minutos. Romanowski sugiere reservar un tiempo extra para vuestra relación durante el día, por ejemplo, justo después de cenar. Sentarse a hacer una actividad concentrados juntos, aunque sólo sean 10 minutos de colorear o un rompecabezas, puede crear ese espacio en el que tu hijo empiece a hablar. "Les estás transmitiendo el mensaje de que estás disponible para ellos", dice Romanowski. Aprovecha también los momentos habituales que pasan juntos, como los viajes en coche, el camino al colegio por la mañana o la hora de acostarse. Comparte también algunos detalles de tu día, para que no parezca un interrogatorio unilateral.

Bicknell, cuando quiere investigar lo que ocurre en la vida de su hija, utiliza su diario compartido, en el que puede escribir preguntas y su hija las responde cuando tiene un poco de tranquilidad y después de pensarlo.

Ten en cuenta también que si ignoras o rechazas a tu hijo cuando habla del último videojuego o de un nuevo invitado que ha entrado ese día en su clase, estás perdiendo una oportunidad. Cuando estás realmente conectado, tu cuerpo está estirado hacia él y tu teléfono apagado. Descubrirás que si haces un buen trabajo en esos momentos, acudirán a ti cuando se encuentren con problemas difíciles.

Chicos

Es inevitable que, cuando tu hijo crezca, no estés físicamente presente en todos los aspectos de su vida. Pero seguirá necesitando su apoyo emocional. La clave está en seguir escuchando y, por difícil que sea, centrarse lo menos posible en resultados o soluciones. "Muchas veces, como padres, queremos resolver problemas", dice Romanowski. "Pero en cuanto empezamos a resolver problemas, entran los juicios. Y la gente no quiere ser juzgada".

"Presta mucha atención al lenguaje corporal de tu hijo", sugiere Kolari. Si se encoge de hombros, se le saltan las lágrimas o mira hacia otro lado cuando habla contigo, puedes decirle: "Te quiero y veo por

tu lenguaje corporal que ha pasado algo y no estás preparado para contármelo. Cuando estés preparado, aquí estoy".

Cuando tu hijo se abra y hable contigo, sobre todo si tiende a ser bastante cerrado con sus sentimientos, asegúrate de permanecer neutral. "Si empiezas a sonar asustado, pensarán: Dios mío, esto es peor de lo que pensaba", dice Kolari. "Es importante tener una voz tranquila, firme y neutra".

Para ser un buen padre, recuerda:

1. Practicar e inculcar la bondad

La amabilidad no es sólo un rasgo, sino una forma de vida que toda persona debería seguir. Es uno de los consejos para padres que debes seguir. Pero recuerda que los niños son esponjas. Puedes intentar enseñarles amabilidad todo lo que quieras, pero acabarán siguiendo tu comportamiento. Eso significa que tú también tienes que ser amable conscientemente.

A la larga, te sentirás muy satisfecho cuando veas que tu hijo es amable con todo el mundo. Además, habrá ocasiones en las que tú mismo recibirás esa amabilidad de tu hijo y, sin duda, eso te convertirá en uno de esos padres felices.

2. Elogiar a sus hijos

Elogiar a tus hijos por sus pequeños logros les convierte en mejores personas cuando crecen. Sólo tienes que asegurarte de no exagerar, porque podrías convertirlos en mocosos malcriados. ¿Te preguntas qué tiene que ver esto con la paternidad feliz? Es muy sencillo: cuanto más crecen tus hijos, más feliz eres como padre.

3. No te pases con el control

A veces, como seres humanos, tendemos a controlar a nuestros hijos y sus actividades. Sin embargo, esto puede provocar una rebelión en tu hijo. La paternidad autoritaria no les favorecerá ni a ti ni a tu hijo. Debemos aprender a hacer las paces con sus pequeñas decisiones, como "qué ponerse", "cómo sentarse", "cuándo jugar", etc.

Esto no significa que haya que dejarles hacer todo solos. Habrá momentos en que tendrás que ponerte firme y decirles que hagan o

dejen de hacer ciertas cosas, por ejemplo, "cómo comportarse", "dónde ir", "con quién jugar", etc. Pero tienes que saber dónde está el límite. Pero hay que saber dónde poner el límite. Esto te liberará de muchas preocupaciones.

4. No descuides tus aficiones

Casi todos los padres siguen quejándose de que no tienen tiempo suficiente para hacer lo que les gusta o lo que hacían antes de ser padres. Pues bien, quejarse de no tener tiempo no le ayudará en nada. Por lo tanto, prepárate un horario completo e incluye en él tus tareas diarias como padre. Así tendrás suficientes actividades diarias que podrás acortar o incluso eliminar de tu rutina. Ahora, aprovecha tu tiempo libre para disfrutar de tus aficiones y te aseguramos que muy pronto serás uno de esos padres felices.

Pero incluso unos minutos de algo agradable al día pueden ayudarte a sentirte mejor. Una de las maneras de saber cómo ser un padre feliz es saber qué te hace feliz. Una vez que sepas qué es, ¡persíguelo!

5. Diviértete con sus hijos

Algunos padres sólo se ríen cuando ven la ternura de sus hijos, pero en cierto modo se olvidan de apreciar el humor que intentan generar con sus chistes tontos o sus actos graciosos. Intenta hacer bromas fáciles de entender para que tus hijos te vean como su compañero divertido. Una vez que ambos estén en esa zona de amigos, será más fácil establecer un vínculo con ellos y que ellos se relacionen contigo.

Esto también hace que tu relación diaria con ellos sea divertida y despreocupada. Tus hijos se divertirán contigo y estarán más dispuestos a escucharte cuando se equivoquen.

6. Dejarlos ir

Los padres queremos que ciertas cosas se hagan de una determinada manera, pero lo que siempre olvidamos es que un niño tiene prioridades distintas a las nuestras. Por eso, a veces ni tú ni tus hijos coinciden. En momentos así, aprende a dejar ir. Dejar ir y ceder

el control aliviará tus cargas.

7. No abrumes a tus hijos con demasiadas actividades

Es posible que hayas visto a algunos padres intentando incluir a sus hijos en todos y cada uno de los deportes o actividades extraescolares que organiza su colegio. Sinceramente, esto no es necesario, ya que sólo conseguirás que su hijo se sienta abrumado. Como padre, lo único que tienes que hacer es entender cuál es el interés de tu hijo y animarle a que lo persiga. Por ejemplo, si a tu hijo le gusta jugar al fútbol, algún día alcanzará la excelencia en el deporte, y esto también le mantendrá en forma y sano. Además, no te preocupes por cómo se comporta tu hijo en actividades que ni siquiera le gustan: esto aliviará tu tensión y te convertirá en un padre feliz.

8. No lo hagas todo tú mismo

Presionarte demasiado puede crearte problemas físicos y mentales como padre. Por tanto, no dudes en buscar ayuda. Si crees que el dinero es un problema, colabora con tu cónyuge para facilitar las cosas. Comunícate con tu pareja y tus seres queridos, pero no lleves estas cargas tú solo.

9. Vestirse todos los días

Cada mañana vístete, nada especial, ¡pero hazlo! Te ayuda a mantener la rutina diaria y, aunque aparezca algún invitado sin avisar, no tendrás que gestionarlo todo al azar. Esto mantiene tu buen estado de ánimo y te ayuda a mantenerte feliz.

10. Sorprende a tus hijos

Sigue sorprendiendo a sus hijos con su espontaneidad. Ve a recogerlos al colegio, llévalos al cine o a parques de atracciones, llévalos a tomar un helado, etcétera. Estos actos divertirán a tus hijos y llevarán una vida más satisfactoria. Esta actitud también desempeñará un papel clave en el fortalecimiento de tu vínculo con ellos.

11. Practicar deporte

Todo el mundo sabe que el ejercicio alivia el estrés. Además de apoyarte mentalmente, también te da fuerzas para hacer tus tareas

diarias y seguir gestionando tu tiempo personal con la energía que necesitas para disfrutar de tus hijos. Si eres madre, incluso puedes empezar a hacer ejercicio a las pocas semanas de dar a luz. Así que disfruta de una vida llena de alegría y felicidad, como se suele decir: "la felicidad es la clave de la buena salud".